GENERALIDADES

En esta segunda etapa de Mini tenis vamos a continuar con unos objetivos y unas características de programa muy similares a los establecidos en la edad de 6 años. Nos seguiremos centrando en una **enseñanza adaptada*** del tenis y además continuaremos trabajando la formación motriz general del niño. Cabe destacar que a partir del segundo trimestre pasaremos a entrenar adaptándonos a las medidas de la pista reglamentaria. En un principio, jugaremos desde la línea de servicio y a lo largo del tercer trimestre aumentaremos la distancia de juego según el nivel que vayan alcanzando los jugadores.

Además, debemos tener en cuenta que muchos niños es probable que se inicien en el tenis en esta edad, por lo tanto, no podemos empezar el programa como una progresión de la etapa de 6 años, sino que lo realizaremos teniendo en cuenta este aspecto, pero progresando mucho más rápido en el trabajo de los diferentes contenidos.

Al igual que en la edad anterior, y a diferencia del resto de nuestros programas, éste que iniciamos cuenta con una serie de particularidades que a continuación os explicamos:

- En primer lugar, se encontrarán definidos los objetivos generales de la etapa y, posteriormente, los objetivos técnico-coordinativos temporizados por trimestres y por semanas.
- Tanto los objetivos como los contenidos que se tienen que trabajar los diferenciaremos en dos tipos: propios de tenis y coordinativos generales (habilidades y destrezas físicas) orientados a la práctica del tenis.
- Sobre la explicación del contenido que se debe trabajar durante cada semana, en la mayoría de los casos no habrá una explicación del concepto, sino la manera de trabajarlo incidiendo en los principales aspectos que hay que tener en cuenta. Debemos tener presente que el aprendizaje del tenis se ha de realizar sobre unos contenidos técnicos muy básicos (golpes básicos), los cuales se deberan trabajar ampliamente incidiendo en aspectos intrínsecos al control del golpe (control de la fuerza, de la trayectoria...). Así, como podremos ver, los contenidos principales se repiten en el tiempo y se puede observar cómo se va modificando el objetivo que se ha de trabajar en cada momento.
- La ficha de trabajo semanal la hemos dividido en 3 partes: una específica de tenis en la que los niños deben realizar diferentes ejercicios y peloteos entre ellos y con el profesor, teniendo en cuenta el contenido principal que se ha de trabajar. La que hemos denominado coordinativa de tenis, en la que los alumnos han de trabajar todos aquellos aspectos motores propios que se han de desarrollar en esta edad, de una forma general y también orientados a la práctica del tenis. Y, finalmente, una tercera, en la que el juego libre y el del tenis son utilizados como base lúdica para que, posteriormente, se puedan trabajar aspectos en los que es importante que haya una cierta concentración. Esta última parte el profesor la podrá utilizar libremente cuando lo decida.

Con relación al diseño de la ficha semanal, hemos respetado estas 3 partes para que se trabajen en este orden, aunque se puede alterar según cada entrenador o según las directrices del club:

- 1. Contenidos coordinativos: la haremos servir tanto como calentamiento como para introducir posteriormente el contenido de tenis que se ha de trabajar.
- 2. Contenidos de tenis: será la parte principal y la más extensa de la sesión.
- 3. Juegos de tenis: la utilizaremos como parte final de la sesión.

* Enseñanza adaptada: este concepto hace referencia al hecho de que la enseñanza del tenis a esta edad debe hacerse en una instalación y con unos materiales adecuados a las características físicas de los alumnos. Así, el entrenamiento se realizará en mini pistas (6 m x 10 m). También usaremos pistas reglamentarias, pero utilizando dos de las tres progresiones que posteriormente describiremos (1ª y 2ª progresión). Los materiales que podemos utilizar son palas de madera, raquetas de plástico o de mini tenis y pelotas blandas (pelotas de mini tennis) de bote retardado.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA MINITENIS:

- Familiarizarse con el ENTORNO, es decir, hacer una toma de contacto con los elementos del tenis (material e instalaciones utilizadas en la práctica del mini tennis):
- * PELOTA (lanzamientos, recepciones, botes...).
- * Pelota + RAQUETA (empuñadura básica, equilibrios, diferentes tipos de golpeo...).
- * Pelota + raqueta + RED (trayectoria parabólica...).
- * Pelota + raqueta + red + ESPACIO DE JUEGO (control de la fuerza...).
- Desarrollar adecuadamente las habilidades y destrezas propias del mini tennis:
- * Los GOLPES BÁSICOS:

Drive

Revés

Volea

Saque por abajo

Saque por arriba

- * Práctica GLOBAL del juego (colaboración 1 + 1, oposición 1 x 1...).
- * Situaciones REALES de juego (realización de competiciones reales de tenis 1 x 1 o 2 x 2).
- Desarrollar de manera amplia los contenidos propios de la educación física deportiva:
- * Aspectos COORDINATIVOS (habilidades):

Coordinación dinámica GENERAL (habilidades):

Desplazamientos

Saltos

Giros

Equilibrio

. . .

Coordinación dinámica ESPECÍFICA (destrezas):

Lanzamientos

Recepciones

Golpeos

Botes

- Conocer los contenidos TEÓRICOS básicos del tenis («REGLAMENTO»).

ETAPA 7 AÑOS

TEMPORADA _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

Para entrenar de la 1^a a la 4^a semana.

- Objetivos técnicos

Aprender y practicar el servicio por abajo.

- Coordinación completa del movimiento.
- Control en la precisión, en el control de la fuerza, en la dirección...

Aprender y practicar los movimientos básicos del golpe de derecha.

- Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol)*.

Practicar la trayectoria parabólica*.

Reconocer las partes de la pista.

- Objetivos coordinativos

Familiarizarse con la pelota de tenis:

Lanzamiento, recepción y bote (descubrimiento y control).

Practicar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial.

Para entrenar de la 5^a a la 8^a semana.

- Objetivos técnicos

Aprender y practicar los movimientos básicos del golpe de derecha.

Aprender y practicar los movimientos básicos del golpe de revés.

Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe*.

- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una manera global v orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

Para entrenar de la 9^a a la 12^a semana.

- Objetivos técnicos

Aprender y desarrollar los movimientos básicos del servicio por arriba.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

- * Movimiento en caracol: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.
- * Trayectoria parabólica: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.
- * Control de la fuerza del golpe: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

1ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «EMPUÑADURA Y POSICIÓN BÁSICA».

Concepto: golpe estático de derecha como inicio del juego.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.

Acción de aprendizaje: ejercicios de servicio atendiendo a la coordinación global del movimiento.

SERVICIO POR ABAJO DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: familiarización con la pelota de tenis.

Concepto: mejora de las formas globales de autolanzamiento, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.

Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:

- Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, con 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.
- Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	HA:		
TENN	IS.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	: 1º	Nº SEM	ANA: 1	a Nº SESIÓN: 1
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR: servicio p	or abajo, «em	puñad	dura y po	sición	básica»
CONTENI	DOS COOI	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: fa	miliarización	con la	pelota d	le tenis	i
	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA 1: juego del cazador. Se form	dores. A				
	INICIAL		ad se les da un aro a cada uno					
20'	40'	con el jugadoro pelota deben estableo Ejercicio ellos y o vez que hacia at más ale Ejercicio medio. aro ante corta y, fallen, h Ejercicio en fila naro cog equipo, de 2 m	D 3: se coloca a los alumnos uno Se deben realizar pases intenta es de llegar al compañero. Se e cuando acierten, deben dan u acia delante. D 4: se forman 4 equipos con el en realizar diferentes relevos utili: relevos de tenis-baloncesto: se menos uno, que se ha de coloca ido en forma de canasta pegado de uno en uno, deben ir botand etros del jugador que sostiene	e coloca verticerseguirlos e interseguirlos e interseguir e interseguir del arco e interseguirlos e interseguirlos e interseguirlos e interseguirlos e interseguirlos e interseguir del arco e interseguir de	calmententar I lo esto e puec 1 met un bote en dar reja qu o con e lota bo o una c trás y, de juga una pe car los una ce quip s miem a una c	te). Los anzar la sucede de jugar ro entre e). Cada un paso e quede distancia cuando adores y lota. Por equipos o con el bros del distancia		
PARTE P	RINCIPAL		equipo que enceste primero 5 p	eiolas.				
15'	30'	coger la para sa ejercicio pelota e Ejercicio en el otr Ejercicio realizar Ejercicio alumnos pelotas pelotas entren co	o 1: se ha de dar una explicada raqueta «empuñadura este» car por abajo. Posteriormente, os de servicio hacia el otro lado entre dentro de los límites de la no 2: igual que el ejercicio 1, pero ro lado de la pista para que los to 3: por parejas, situado uno a servicios por abajo hacia el como 4: el entrenador se ha de cos al otro lado de la red (en 2 filas situados detrás del entrenador, a cada jugador y éstos debe dentro de los límites de la pista, de ir permutando sus posiciones	y de cómo se los alumnos ho de la pista intensima. se han de pone oquen. a cada lado de pañero (10 repeblocar a un lados) y 2 alumnos hel entrenador len golpearlas in Los jugadores c	deben an de entando la red eticione o de la nan de ha de ntentar que est	colocar realizar o que la s y aros l, deben s). a red, 4 recoger lanzar 2 ndo que án en la		
15'	30'		gador, se han de cambiar por los				,	

		ejercicios de servicio hacia el otro lado de la pista intentando que la pelota entre dentro de los límites de la misma. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se han de poner conos y aros en el otro lado de la pista para que los toquen. Ejercicio 3: por parejas, situado uno a cada lado de la red, deben realizar servicios por abajo hacia el compañero (10 repeticiones).	4	
15'	30'	Ejercicio 4: el entrenador se ha de colocar a un lado de la red, 4 alumnos al otro lado de la red (en 2 filas) y 2 alumnos han de recoger pelotas situados detrás del entrenador. El entrenador ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador y éstos deben golpearlas intentando que entren dentro de los límites de la pista. Los jugadores que están en la fila han de ir permutando sus posiciones. Tras realizar 4 repeticiones cada jugador, se han de cambiar por los que estaban recogiendo. Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero se forman filas de 3 jugadores y al final del ejercicio todos deben recoger todas las pelotas. El profesor ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador de cada fila, de forma alternativa, antes de que se coloquen al final de la misma. Cada vez que un jugador golpee de forma correcta y la pelota entre dentro de la	ERC_C_O	

PARTE 10'	FINAL 20'	que un jugador golpee de forma correcta y la pelota entre dentro de la pista su equipo obtendrá 1 punto. Gana el equipo que consiga antes realizar 10 puntos entre los 3 componentes de cada fila. JUEGO El hospital: los jugadores se han de colocar en fila al final de la pista y el profesor se debe colocar delante al otro lado de la pista. Éste ha de lanzar de forma alternativa una pelota a cada jugador. Si el jugador acierta y golpea bien, no pasa nada; si falla una vez, debe jugar poniéndose una mano en la cabeza; si cuando le vuelve a tocar falla de forma sucesiva, debe jugar sin raqueta y, si después de forma sucesiva no coge la pelota lanzada por el profesor o si la coge y la pasa mal al profesor, se ha de ir al hospital. El hospital está situado al final de la pista donde está el profesor. El jugador puede volver a jugar	JUEGO	HOSPITAL
TIEMPO	TOTAL	si coge con las manos cualquier pelota lanzada por sus compañeros		
60'	120'	tras dar un máximo de 2 botes.		

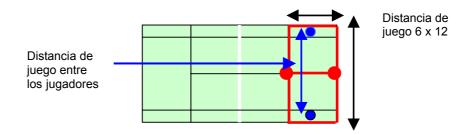
CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «PRECISIÓN».

Concepto: golpe estático de derecha como inicio del juego. Atender:

- Empuñadura este de derecha: La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
- Posición básica: lateral.

Acción de aprendizaje: ejercicios de servicio que impliquen una toma de decisión por parte del jugador (precisión, control de la fuerza, dirección...).

Nota: esta sesión la aprovecharemos para que los alumnos conozcan las líneas de juego y, por lo tanto, los centraremos con relación a cuál es la distancia de juego y cuál es la zona legal donde puede botar la pelota.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales y específicos del tenis.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con los contenidos trabajados las semanas anteriores.

- Desplazamientos + lanzamiento / recepción.
- Saltos + lanzamiento / recepción.
- Desplazamientos + saltos + lanzamiento / recepción.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA	
TENNIS.COM	

ENTRENADOR: FECHA:

GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 1º Nº SEMANA: 2ª Nº SESIÓN: 2

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por abajo, «precisión»

CONTENI	CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios										
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS								
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA	E .								
PARTE		Ejercicio 1: con el material que se tenga, incluidas las raquetas de los alumnos, se ha de montar un circuito en el que haya saltos,	E R								
20'	40'	desplazamientos hacia atrás, lanzamientos de puntería Por ejemplo:									
		se colocan todas las raquetas en fila y se deja un espacio entre cada									
		una de ellas; a continuación, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del	1								
		material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en									
		el suelo separados lateralmente. Así, deben pasar por las raquetas	······································								
		saltando, poniendo un pie entre raqueta y raqueta; después, tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando	1111111								
		sobre la línea sin dejar de pisarla y, al final, saltar con los pies juntos	5								
		entre los aros. Todo el circuito se puede combinar con ejercicios de	R								
		lanzamiento, bote									
		Ejercicio 2: se colocan todos los alumnos en fila y el profesor, con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta dentro de la pista. Los	2								
		alumnos deben cogerla corriendo antes de que dé más de 2 botes y,									
		seguidamente, han de lanzarla al profesor desde donde la hayan									
		cogido. Si la recepción y el lanzamiento posterior son buenos, el alumno suma 1 punto. Gana el alumno que consiga antes 5 puntos.	E								
		Ejercicio 3: juego de la araña o muralla. Se colocan todos los niños al	R C								
		final de la pista tocando la pared. En medio se ha de colocar el que									
		para. A la voz de <i>ya</i> todos los niños deben correr hacia el otro lado de	3								
PARTE PI	RINCIPAL	la pista. El jugador que sea tocado pasa a parar también. PARTE DE TENIS									
		Ejercicio 1: se ha de hacer un recordatorio de cómo se debe coger la									
15'	30'	raqueta «empuñadura este» y de cómo se deben colocar para sacar									
		por abajo; posteriormente, los alumnos deben realizar ejercicios de servicio hacia el otro lado de la pista intentando que la pelota entre									
		dentro de los límites de la misma.	2								
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se han de marcar 3 líneas con									
		conos donde deben entrar los servicios. Por delante de la primera línea vale 2 puntos; entre la segunda y la primera línea vale 3 puntos,									
		y por atrás de la tercera línea, resta 1 punto. Gana el jugador que									
		primero consiga 10 puntos.	5								
		Ejercicio 3: se forman 2 equipos de 2 jugadores en una parte del	E								
		campo y otro jugador se coloca delante de cada uno de sus equipos en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador	c o								
		de cada equipo de forma alternativa y cada jugador debe golpearla	° ₹ ●								
		hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro campo.									
15'	30'	Éste debe recogerlas rápidamente (sólo las que entren en su campo). El primer jugador que recoja 5 pelotas de su equipo gana, entonces se	U								
		permutan las posiciones.									
		Ejercicio 4: se forman 3 parejas de juego, 2 se colocan a cada lado de	f								
		la red y la tercera se esperan en el poste. El entrenador, con el cubo, ha de pasar una pelota a cada jugador intentando realizar un peloteo	I L								
		seguido entre todos los jugadores. Éstos siempre deben golpear hacia									
		el entrenador. Cuando cada jugador haya recibido 2 pelotas del									
		entrenador, se ha de realizar un cambio de posiciones entre las parejas que juegan y la que se espera.	4								
PARTE	FINAL	JUEGO									
10'	20'	El ascensor: en una parte de la pista, se coloca una hilera de conos	4º Piso, si la								
		que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe	acierto GANO								
		realizar servicios por debajo empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista, los alumnos	J A								
		van accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue	G								
		primero al último piso.									
		Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio.									
		zona donde debe entrar er Servicio.									
TIEMPO											
60'	120'										

3ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «posición, empuñadura y trayectoria

PARABÓLICA».

Concepto: golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura (derecha): La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
- 1. Posición básica: lateral.
- 2. Trayectoria del golpe: parabólica.

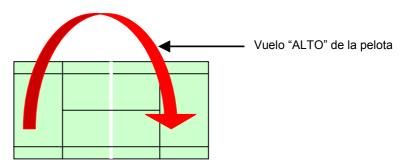
Acción de aprendizaje: ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo jugando dentro de los límites de la mini pista. Ejercicios para comenzar a trabajar el golpe incidiendo en que la pelota realice una trayectoria parabólica.

Nota: se aconseja que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras uno o dos botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.

EMPUÑADURA DE DERECHA



Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta.

EDUC	Α		ENTRENADOR:		FEC	HA:		
TENN	S.CON	/	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	N° SEM	IΑ	NA: 3ª Nº SESIÓN: 3
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	NRA TRABAJAR: golpe de	derecha, «pos	ición,	empuña	ıd	ura y trayectoria parabólica»
CONTENI	DOS COOI	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR:	destrezas básic	as co	n la pelo	ota	a v la raqueta
	SESIÓN		DESARROLLO D			•		GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA					0.0
1 HORA PARTE	2 HORAS		o 1: cada alumno ha de tener o ando lo que diga el entrenador					
20'	40'	raqueta seguida han de al aire s Ejercicio que lle conducio se caiga	, botar la pelota con la raquimente El profesor ha de ir si conseguir: a ver quién realizatin que toque el suelo más vecto 2: se han de realizar diferer evar la pelota con la raciéndola por el suelo, apoyándo a	ueta, lanzarla al sugiriendo diverso más repeticiones es tes relevos en los ueta de diferen ola encima de la ra	aire, (s retos , quié s que s tes r aqueta	golpearla s que se n golpea se tenga maneras: a sin que	E J E R C I C I O 2	
		Ejercicio delante trabajar utilizand lanzar la raqueta; debe to golpean con la ra Ejercicio juguetes pelotas que se un company que algules caiga	o 3: se junta a los alumnos del otro dejando una distance realizando diferentes ejercido la pelota, la raqueta o los 2 a pelota por el suelo rodande; uno ha de lanzar la pelota pocarla con la raqueta; han de de la pelota per el suelo rodande de la raqueta; han de la raqueta por el aire y el compaño 4: juego de los juguetes. Se se que funcionan con pilas. La de tenis y han de llevarlas er les caiga la pelota representa den funcionar, por lo que deb pañero les devuelva la pelota ún compañero o el profesor les con más facilidad la pelota.	ia de 4-5 metros. cios que marcar objetos. Por ejen o, el otro debe cor el aire al compler realizar pases (key); uno ha de pero la debe coger les comenta a los s pilas representa cima de la raque que pierden la pien quedarse para pila. Se puede jujus pierden jujus pien de la raque pierden la pien quedarse para pila. Se puede jujus pierden jujus pien quede jujus pien que pien que pien que pien que pien quede jujus pien que que pien que que pien que	Los 2 d el nplo, u hafarl pañero pasar con la niños an que ta. En la y, p dos h gar de	2 han de profesor uno debe a con la o, el otro el suelo la pelota mano. que son las caso de por tanto, asta que manera	ш∋шко_о_о «	
PARTE PI	RINCIPAL		DE TENIS	odura v la posició	n aug	aa daba		
15'	30'	adoptar para go realicen pista. Ejercicio para que Ejercicio uno del parabóli una pele pase po Ejercicio	para realizar el servicio por a placar de derecha. Para ello para realizar el servicio por a placar de derecha. Para ello para servicios por abajo que ent para el el ejercicio 1, pe e hagan puntería. para se agrupa a los alumnos lante del otro. Se ha de exp pica y su importancia. Como e ota para que la golpeen hacia per encima del profesor. para que la golpeen hacia per encima del profesor.	bajo, que serán la se propone como ren dentro de los ro se marca una zo por parejas y de licar el concepto de concepto a su compañero de 2 jugadores en	as mis o ejerco s límito ona co de tra de tra de mar una p	mas que cicio que es de la con conos colocarse ayectoria i jugador nera que coarte del cicio que cicio que coarte del cicio que cicio que coarte del cicio que cicio que cicio que cicio que coarte del cicio que cicio	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15'	30'	en el oti de cada intentan que esta que par jugadore	y otro jugador se coloca delar ro campo. El profesor ha de la a equipo de forma alternativa ado que coja una trayectoria al á solo delante en el otro cam de de botar. A las 10 pelotas ro es se permutan las posiciones	anzar una pelota a . Los alumnos de ta, hacia el jugado po. Éste debe co ecogidas por cualo	a cada ben g or de s gerla	u jugador olpearla, u equipo antes de	EJERCICIO 4	
PARTE		JUEGO			' - ام م	- la -:-!:	Ţ	
10'		y se les de gritar que fall sucesiva dársela peloteo	meros: se coloca a todos los jos numera. El entrenador, situador un número y jugar con el jugle; entonces, rápidamente, hamente. El jugador, tras falla al entrenador. También se lo inicie el jugador mediante que haya realizado un pelotec	do en el otro lado gador que viene d a de gritar otro r, debe ir a buso puede jugar de r un servicio por a	de la corriena númer la car la	pista, ha do hasta o, y así pelota y a que el Gana el	JUEGO	
60'	120'	1						

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «EL CARACOL».

Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

Concepto «movimiento en caracol»: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

DERECHA CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

Concepto:

Coordinación óculo-manual: desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

Orientación espacial: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUC	Λ.		ENTRENADOR:			FECH	IA:					
	IS.CON		GRUPO: 7 AÑOS		IESTRE:		N° SEM	IA	NA: 4ª	N° SE	SIÓN: 4	
			ARA TRABAJAR: gol		-							
	IDOS COO ón espacial		TIVOS PARA TRAB	AJAR: cool	dinació	n ócu	ılo-manı	ıal	(trayed	ctoria	parabólica)	У
	SESIÓN		DESARROI	LO DE LA S	FSIÓN					GRÁF	ICOS	
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA		20.011					0.0.0		
1 HORA	2 HORAS		o 1: a cada alumno se									
20'	INICIAL 40'		to de vuelo alto de nentar diferentes lanzai									
20	40	diferente una vue Ejercicio alumnos	es ejercicios para que lelta, dar 3 palmadas 2: siguiendo con el s que a la voz de ya mente, han de ir a bus	os realicen an ejercicio 1, al deben lanzar	tes de la nora se l · la pelota	recepc es dic a bien	e a los alta y,	EJERCIC			* *]
		rápidam pista, lír rápido 5 Ejercicio	nente a diferentes zonas nea del fondo). Gana	que marque e el alumno que ador ha de ter	el profesor e realice ner un arc	r (interi la acci o y el c	ior de la ión más otro una	3	P •			
		compañ Ejercicio tener ur los que separac aguanta	fiero para que intente que o 4: se coloca a los alum n aro y una pelota. Se ha e los jugadores se ha ción de 3 metros entre el ando el aro de forma vel	e la pelota paso inos en grupos nan de realizar in de colocar los y el otro se tical. Los juga	e por el int de 3 y ca diferente 2 de fro ha de col dores han	terior d da gru s ejerc ente c locar e de pa	el aro. po debe cicios en con una n medio sarse la					
			con la mano de manera por debajo de las pierna									
DADTED	RINCIPAL		on vuelo alto cuando lo re DE TENIS	ealicen.								
		Ejercicio	o 1: se atienden las ex					٠				
15'	30'	movimie todos lo pelota o realizar Ejercicio entre el todas la Ejercicio colocan jugador posterio pelotas, Ejercicio lado de pelota a hacia el el golpe otra fila peloteo ejercicio	ento en caracol de derectos alumnos delante del con la mano a cada u correctamente el caraco 2: igual que el ejercicio alumno y el profesor, y as pelotas dentro de los los 3: se forman 2 filas de conos por el suelo. El perecento de la fila para que ormente, deben volver a gana el equipo que más o 4: rueda de derecha. Se la pista. El profesor, se la jugador de la primera l compañero de delante. El profesor debe lanza, y así sucesivamente o falla, se ha de color se puede contar qué f	cha. Posteriorm profesor y ésino para que lol. o 1, pero se del se ha de come ímites de la pis jugadores y a profesor ha de con el golpe a la fila. Cuar se colocan 2 fi ituado en un porte fila, y éste de En caso de quar otra pelota. Cuando el jugar al final de ila realiza más	nente, se la le les ha la devuelvo de aumen lentar que la lanzar 2 per intente la do acabe la cado. Ilas de jugoste, ha le le golpe la primer lugador ha su fila. Fi golpes bi	han de de lan de lan de lan de la de la pelotas de la	colocar zar una entando distancia en entrar pista se a cada ribarlos; cubo de a a cada zar una derecha devolver or de la zado el nimar el	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4				
DADTE	FINIAL	JUEGO	mo peloteo que se consi	gue entre todos	5			-				
10'	FINAL 20'	Los no pelota a el resto jugar co golpeo de los a vuelvan peloteos	mbres: se coloca a los a cada una. Una pareja se ha de colocar espera on cada pareja hasta que que realicen bien, deber 2 jugadores. Cuando fa a jugar, deben seguir os anteriores. Gana la pamente los nombres de la	se ha de situar ándose en los e falle uno de lo n recibir la letra illen, se han d on las letras o pareja que pri	en un lad postes. El os 2 jugad i de uno d le ir al po btenidas e mero acal	lo de la profes ores. F le los r oste y, en el p	a pista y sor debe Por cada nombres cuando eloteo o	JUEGO]
		ĺ						- 1				
L N / 1 / 2 /	TOTAL											

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «CONTROL DEL GOLPE».

Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista siguiendo las directrices técnicas trabajadas.

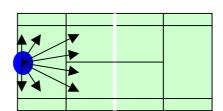
CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal en la pista para llegar a golpear todas las pelotas.

Acción de aprendizaje: ejercicios en progresión orientados al aprendizaje del concepto.

Nota: colocación centrada con relación a la pista de juego. Se trabaja este concepto utilizando varios espacios.

Colocación ideal en el tenis



TEMPO TOTAL Tempo	EDUC	A		ENTRENADOR:		FEG	CHA:			
TIEMPO SESION TIEMPO SESION TIEMPO SESION SESION SESION SESION 1 HORA 2 PORAS PARTE COORDINATIVO THE COORDINATIVO THE COORDINATIVO THE COORDINATIVO SESION 1 HORA 2 PORAS SESION 2 PORAS SESION 1 HORA 2 PORAS SESION 2 PORAS SESION 1 HORA 2 PORAS SESION 2 PO	TENN	IS.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1°	Nº SEN	ΛA	NA: 5ª	N° SESIÓN: 5
TIEMPO SESIÓN SESIÓN SESIÓN SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA SIONAS PARTE INICIAL 20 40 40 ANDES SESIÓN	CONTENI	DOS DE T	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de	e derecha, «con	trol	del golpe	»		
SESION SESION SESION SESION THORAS PARTE COORDINATIVA PARTE INICAL tenis (carrera lateral y carrera hacia atras) dentro de media pista de tenis (carrera lateral y carrera hacia atras) dentro de media pista de tenis (carrera lateral y carrera hacia atras) dentro de media pista de tenis (carrera lateral y volver a la línea de fondo. Cada jugador ha de realizar los diferentes relevos hasta tocar la red y volver a la línea de fondo. Cada jugador ha de realizar los diferentes relevos hasta tocar la red y volver a la línea de fondo. Primer relevos: ida con carrera normal. Ejercicio 2 se forman 2 equipos. Todos los componentes de los diferentes equipos se han de colocar en fila en medio de la pista. El profesor ha de lanzar una pelota al alre blen atla y cada vez un jugador de cada equipo debe ir a buscaráa antes de que de más de 2 equipos que coja antes correctamente 10 pelotas. Ejercicio 3 baloncesto-lenis. Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y se coloca cada uno en una parte de la pista. El entregan 10 pelotas. A la voz de ya cada equipo se le entregan 10 pelotas. A la voz de ya cada equipo debe intentar encestar las pelotas en el cubo que está en la pista de sus adversarios. Solo se puede lanzar desde defrás de la red y no se puede locar ninguna pelate la anzead por le equipo adversario. Gana el equipo que enceste antes 5 pelotas o que encesta más pelotas de 3. el equipo que encesta más pelotas de 3. el equipo que encesta antes 5 pelotas o que encesta más pelotas de 3. el equipo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que litenen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y dete la litene que golpear intentando que pase por encima de su compañero y que calga dentro de los limites de la pista. Si alertan deben correr a tocar la red y volver a la fila s tlendrán que recoger 5 pelotas y polatas, a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y polatas, a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y polatas, a			RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR:	desplazamiento	s pr	opios del	te	enis y or	ientación espacial
PARTE NICIPAL 15' 30' al a pelota e ner e lateral y carren labal and stage and entre de la pista de le nitrograma participation de la pista de l'accompany					DE LA SESIÓN					GRÁFICOS
Secoloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y éste la tiene que golpear intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe marcar una zona con conos para que intenten derribarlos. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno para que las golpeen de derecha atendiendo a que estas entren dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben correr a tocar la red y volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo. Ejercicio 4: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se colocan 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se coloca en media pista. El profesor ha de iniciar un peloteo y ayudar a los jugadores a que lo sigan. Se deben contar las pelotas que se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se deben cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes. PARTE FINAL 10' 20' Las 10 vidas: se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que al finalizar las pelotas del cubo del profesor, tenga más vidas.	1 HORA PARTE	2 HORAS	Ejercicio tenis (ca tenis. So Cada jui volver a vuelta d con carr Ejercicio diferente profesor jugador botes y equipo o Ejercicio número En cada entregar encestal adversa puede to	o 1: relevos realizando difererarrera lateral y carrera hacia e forman 3 equipos y se cologador ha de realizar los diferenta la línea de fondo. Primer rele espaldas. Segundo relevo era normal o 2: se forman 2 equipos. es equipos se han de coloca ha de lanzar una pelota a de cada equipo debe ir a busta traerla, posteriormente, do que coja antes correctamente o 3: baloncesto-tenis. Se forman 10 pelotas. A la voz de relas pelotas en el cubo rios. Sólo se puede lanzar e cocar ninguna pelota lanzada pelota la pelota	atrás) dentro de rocan en fila en la lentes relevos hasta elevo: ida con carrera la Todos los compor en fila en medio al aire bien alta y scarla antes de qui nde esté el profesa uno en una para un cubo y a cada ya cada equipo que está en la desde detrás de la cor el equipo adverente.	media ínea a toca rrera atera nente cad e dé la cad cad cad cad de la cad de la cad cad cad cad cad cad cad cad cad ca	a pista de de fondo. ar la red y normal y al y vuelta es de los a pista. El da vez un más de 2 Gana el el mismo e la pista. uipo se le e intentar a de sus d y no se o. Gana el	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3		
a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y este la tiene que golpear intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe marcar una zona con conos para que intenten derribarlos. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno para que las golpeen de derecha atendiendo a que estas entren dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben correr a tocar la red y volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo. Ejercicio 4: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se colocan 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se coloca en media pista. El profesor ha de iniciar un peloteo y ayudar a los jugadores a que lo sigan. Se deben contar las pelotas que se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se deben cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes. PARTE FINAL 10' 20' JUEGO Las 10 vidas: se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la linea de fondo. A cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que al finalizar las pelotas del cubo del profesor, tenga más vidas.	PARTE P	RINCIPAL						E		
Las 10 vidas: se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que al finalizar las pelotas del cubo del profesor, tenga más vidas.	15'	30'	a lo larg pelota y que tien tiene qu que caig Ejercicio conos pelotas a estas er a tocar l la fila ter Ejercicio jugadore pista. El que lo s forma se cambiar	o de media pista. Uno se ha el compañero en media pista el compañero en media pista el pelota la han de lanza el golpear intentando que pasta dentro de los límites de la polocimiente de la pelota y volver a la fila. Si falla ndrán que recoger 5 pelotas y olocimiente de la pista y el profesor ha de iniciar un pelosigan. Se deben contar las peguida. Cuando un jugador far por los 2 jugadores que se esta el compaño de la pista y el profesor ha de iniciar un pelosigan. Se deben contar las peguida. Cuando un jugador far por los 2 jugadores que se esta el compaño de la pista y el profesor ha de iniciar un pelosigan. Se deben contar las peguida. Cuando un jugador far por los 2 jugadores que se esta el compaño de la pista y el profesor ha de iniciar un pelosigan.	de situar cerca de ta con la raqueta. ar hacia su compa de por encima de si bista. ero se debe marcal adores a los que sen de derecha ate la pista. Si aciertar las 2 pelotas, any ponerlas en el cut yuda del profesor. el entrenador se coloteo y ayudar a lo pelotas que se hai alla, él y su compa	la re Los ñero u cor una e les endie n, del tes d oo. Se oloca os jui n gol	d con una jugadores y éste la mpañero y a zona con s lanzan 2 ando a que ben correr le volver a colocan 2 en media gadores a lpeado de	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4		
1701 1 1 2 1 1 1	10'	20'	Las 10 fila en la ha de alternation de revono le contractions de contraction d	vidas: se forman 2 o 3 equipa línea de fondo. A cada equipa lanzar una pelota a cavamente, tiene que golpear crés). Cada vez que un jugado dé su equipo, pierde una vida	oo se le dan 10 vid ada equipo y c omo diga el profes r lance la pelota fu a. Gana el equipo	as. E cada or (d era d	El profesor jugador, e derecha de la pista	JUEGO		

6ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «Posición, EMPUÑADURA Y TRAYECTORIA

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (falsa de revés): Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
- Posición básica: lateral.

Acción de aprendizaje: ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo dentro de los límites de la mini pista.

Nota: se aconseja que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras uno o dos botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.



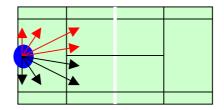
Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios orientación espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal para llegar a golpear todas las pelotas.

Acción de aprendizaje: ejercicios que obliguen a diferenciar las partes de la pista y saber cuál es su función en cada una de ellas.

- Centrada: posición ideal de inicio al golpeo.
- Rectángulo derecho: golpe de derecha.
- Rectángulo izquierdo: golpe de revés.



EDUCA	ENTRENADOR:			FECHA:				
TENNIS.COM	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEMANA: 6ª				

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «posición, empuñadura y trayectoria parabólica»

TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	PARTE COORDINATIVA	П	
1 HORA	2 HORAS	Ejercicio 1: por parejas, se colocan los alumnos de lado uno delante		
20'	INICIAL 40'	del otro. Los 2 alumnos tienen que seguir las directrices que marque el entrenador corriendo de lado. Por ejemplo: hacia delante, hacia		HA TARDADO 23"
20	40	atrás		20
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora los alumnos se han de		
		colocar mirando hacia delante uno delante y el otro detrás. La carrera	E	•
		ha de ser frontal. Los alumnos en el momento de realizar el ejercicio deben intentar no chocar nunca.	J	•
		Ejercicio 3: igual que los ejercicios 1 y 2, pero ahora uno de los 2	C	
		alumnos manda a la hora de realizar las diferentes acciones y el	0	
		compañero le debe copiar (se ha de realizar el espejo). Después, han	4	
		de cambiar sus funciones. Ejercicio 4: se colocan 5 pelotas separadas por la pista de tenis. Los		
		alumnos tienen que recogerlas y colocarlas en un cubo lo más rápido		
		posible de uno en uno. Se les ha de dar la opción de que coloquen el		
		cubo donde ellos crean que podrán ir, ya que tendrán que recoger las		
		pelotas de una en una. Al final, gana el jugador que tarde menos tiempo.		
		Después se les explica la importancia que tiene el hecho de colocarse		
		centrado cerca de todas las pelotas para llegar rápidamente a todas		
		ellas.	Ш	
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS Ejercicio 1: se les explica la empuñadura y la posición básica de		
15'	30'	revés. Para ello se propone como ejercicio que realicen servicios por	E	
		abajo con empuñadura de revés.	R	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe marcar una zona con	C	
		conos para que intenten derribarlos. Ejercicio 3: se agrupa a los alumnos por parejas y se coloca uno	1	
		delante del otro. Se debe explicar el concepto de trayectoria		
		parabólica y su importancia. Como ejercicio, se ha de pasar a cada		
		jugador una pelota para que la golpeen de revés hacia su compañero		
		de manera que pase por encima del profesor. Ejercicio 4: se forman 2 equipos de 3 jugadores. Dos se sitúan en una	E	
		parte del campo y el tercer jugador se coloca delante de su equipo en	R	
		el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de	C	
		cada equipo de manera alternativa. Los jugadores deben golpearla de	3	, 9
15'	30'	revés intentando que coja una trayectoria alta hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro lado de la pista. Éste debe		
13	30	cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por		
		uno de los 2 jugadores se permutan las posiciones.	E	
			R	/ L'\ 1\\
			C	
			0	
			Ш	A10-0
	FINAL	JUEGO		
10'	20'	El ascensor de revés: en una parte de la pista se coloca una hilera de conos. Éstos representan diferentes pisos de una casa. Cada		4º Piso, si la
		jugador debe realizar servicios por debajo de revés empezando desde		acierto GANO
		el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la		
		pista los alumnos han de ir accediendo a los pisos superiores. Gana el		
		jugador que llegue primero al último piso. Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o conos la zona	JU	
		donde debe entrar el servicio.	G	
				◀
TIEMPO	TOTAL			
60'	120'		1	

N° SESIÓN: 6

7ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «EL CARACOL».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- 1. Empuñadura a dos manos: Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
- 2. Posición básica: lateral.
- 3. Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- 4. Trayectoria del golpe: parabólica.
- 5. Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

Concepto de «movimiento en caracol»: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

GOLPE DE REVÉS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

Concepto:

Coordinación óculo-manual: desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

Orientación espacial: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUC	A		ENTRENADOR:		F	ECHA:				
TENNI	S.CON	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1	° N	SEN	1A	NA: 7ª	Nº SESIÓN: 7
CONTENI	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de i	revés, «el cara	CC	ol»				1
CONTENI	DOS COOF	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: co	oordinación o	cu	lo-mar	nual y	0	rientaci	ón espacial
TIEMPO			DESARROLLO DE	E LA SESIÓN						GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN		COORDINATIVA						•	
PARTE	2 HORAS		o 1: se han de situar todos los o y, seguidamente, se han de la							
20'	40'	por el s intentar servicio Ejercicio centro d haya po Ejercicio otro, co siguient lanzarla Cuando colocars	delo. Los alumnos deben coge derribar todos los conos sin po	er las pelotas de der entrar dentro o se ha de ubicar encesten todas las por parejas, un salumnos debe pelota por el sue antes de recogeigercicios, el pr	ui r u as no en elo erla	na en u el cuadr in cubo i pelotas i delante i realizar i y recoga, sin be esor p	en el se del relos perla, ote	JERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO		
	DINICIDAL	Ejercicio en fila e ha de d diferento debe la equipo d 5 pelota bote no Igual qu (provoca	ste más conseguirlo. 2 4: se forman 3 equipos de 4 en la línea de saque de la pista colocar en el otro lado de la es juegos: A) Cada jugador de nzar la pelota a su compañero en el que el jugador de detrás cas gana. B) Igual que «A», pero se pueden coger (provocamos le «A», pero la pelota no puede amos trabar la trayectoria y contenta de la contenta	a, excepto uno de red. Así, han de la fila, de forre sin que toque la de la red coja má las pelotas que de lanzamientos per tocar el suelo p	e e de na re ás da ara	ellos, qu realiza a alterna ed. El pi rápidam n más d abólicos a ser co	r los ativa, rimer nente le un	3 EJERCICIO 4		10
PARTE PI			DE TENIS 1: se deben atender las explic	caciones del profe	esc	or refere	entes	E		
15'	30'	al movir todos lo pelota o realizar Ejercicio entre el entrar to Ejercicio han de cada jugorrecta fila. Cua conos h Ejercicio lado de pelota a hacia e peloteo. lanzar o Cuando final de más gol todos	miento en caracol de revés. Pos salumnos delante del profeso con la mano a cada uno para correctamente el caracol. 22: igual que el ejercicio 1, pero alumno y el profesor y se debe odas las pelotas dentro de los líros 3: se forman 2 filas de jugado colocar conos por el suelo. El progador de la fila para que intenamente realizando el caracol. Por ando acaben el cubo de pelo aya tocado. 24: rueda de revés. Se forma la pista. El profesor, situado el jugador de la primera fila, que compañero de delante, el compañero de delante, el compañero de no poder devolvo pel jugador ha finalizado el pelo su fila. Para animar el ejercicio les buenos, cuál es el máximo	steriormente, se la presenta de la devuelo comentar que la devuelo comentar que la mites de la pista. Prese y al otro ladorofesor ha de lanceten tocar los consteriormente, de para y al que debe golpear cual debe dar presenta de la que de la que de la comenta de la pista	ha de var itai nai o de za nos be luir ade coord qui	n de co e lanzar n intent r la dista n de int le la pis r 2 pelo s golpe en volve po que ores a e lanzar de der ontinuida ofesor h cesivam de coloc ué fila re	locar una ando ancia entar ta se tas a ando r a la más cada una echa al de ente. ear al alza	ERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4		
PARTE 10'	20'		mbas: se coloca a los jugadore						A	
TIEMPO		una pelo golpead cuentan «bomba sucesiva volver a	ota cada uno alternativamente. las (las que se golpean mal de la), se les lanza una pelota ma a), si la golpea bien, se la golpea bien, se la colocar en la fila y cuando go cero. Gana el niño que n	Cuando llegan a o van fuera de luy alta, a la que les han de allen. Cuando fal blpeen se debe v	5 la le lle vol	pelotas pista n llamare ir lanz n se ha ver a co	bien o se emos ando n de ontar	JUEGO		

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «CONTROL DEL GOLPE».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria: parabólica
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista siguiendo las directrices técnicas trabajadas.

GOLPE DE REVÉS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUC			ENTRENADOR: FECHA:									
TENNI	S.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1°	N° SEN	IAN	NA: 8 ^a	Nº SESIÓN	: 8		
CONTENII	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de	revés, «contro	l del (golpe»						
CONTENII golpe de r		RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: d	lestrezas básic	as co	n la pelo	ota	y la rac	ueta adapta	das al		
TIEMPO			DESARROLLO D	F I A SESIÓN			GRÁFICOS					
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA	L LA OLOION					CITAL 1000			
1 HORA	2 HORAS		1: se forman 2 equipos y se l	han de colocar er	n un la	do de la						
PARTE	INICIAL		os mismos equipos se han de d				E J					
20'	40'	uno de la al otro getiene el cubo va marcar obstácu Ejercicio que deb marca o alumno lanzami jugador Ejercicio Ejercicio el cubo el cu	e colocar delante de su equipo los grupos de cada equipo se le grupo un cubo vacío. Cuando e cubo lleno de pelotas las ha acío. Gana el equipo que prin diferentes distancias de lanzar los por donde pasar antes de la 2: igual que el ejercicio 1, per esaques por debajo de revés. Es acual de lanzamientos de la con conos una zona de lanzar ha de empezar en una hor ento dentro de los conos ha que pase primero por todas las de saques por debajo de revés.	es da un cubo ller el profesor diga ya de lanzar al grup nero llene el cub mientos y de receanzar o recoger pero la pelota se arca una zona co salumnos. A comiento en forma ra y cada vez de avanzar una si horas.	no de pa, el gra, el gra que coo. Se epción el ha de con con continua de relique a hora.	pelotas y rupo que tiene el pueden , colocar e lanzar os en la ación, se oj. Cada cierte el Gana el	ERCICIO 1 EJERCICIO 3					
PARTE P	RINCIPAL		DE TENIS		- f 1	-l-lt	E					
15'	30'	a lo large pelota y que tien golpeen que caige con con Ejercicio lanzar 2 a que e correr a volver a Ejercicio jugadoro el medio a los jugadoro compañ los post		e situar cerca de a con la raqueta. nacia su compañe por encima de sista. ero se ha de mas. dores a los que as golpeen de reve la pista. Si aci si fallan las 2 peletas y ponerlas uda del profesor. entrenador se ha iniciar un peloteo in de contar cuár ando un jugador	la red Los ju ero par u comp arcar u se les vés ate iertan lotas, a en el co y debontas per falla,	con una agadores ra que la pañero y una zona si han de endiendo deberán antes de cubo. Dolocan 2 plocar en e ayudar elotas se él y su	JERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4					
PARTE 10'	20'	todos e alternati correcta	imales: se coloca a todos los a el nombre de un animal. ivamente, una vez en forr amente, se le da cada vez un l jugador que primero complete	Cada alumno o ma de rueda. la letra del nomb	debe Si lo ore del	golpear, realiza animal. mal.	JUEGO					

120'

60'

9^a- 10^a semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.

Concepto: golpe de iniciación al juego.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: parabólico.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica de todo el gesto con la raqueta e imaginando la pelota.
- Práctica sólo con la pelota, coordinando la altura de la pelota con el golpe ascendente de la mano.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia el cuadro que corresponda del lado de la pista contraria.

LANZAR Y RECOGER



LANZAR Y PALMEAR



SERVICIO CON PALA DE MADERA



SERVICIO CON RAQUETA DE INICIACIÓN



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba.

Concepto: manipulación de la pelota sin raqueta y con raqueta a través de lanzamientos y golpes.

Acción de aprendizaje: lanzamientos y golpes con pelota y con raqueta y sin ella incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

Nota: debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y al golpeo de la pelota, se trabajará de manera conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUC	Α	ENT	TRENADOR:		FEC	HA:			
TENN	IIS.CON	GRI	UPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1°	Nº SEI	MΑ	NA: 9ª	Nº SESIÓN: 9
CONTEN	IDOS DE TI	ENIS PARA	TRABAJAR: servic	io por arriba		I			
		RDINATIVOS	S PARA TRABAJA	R: destrezas bási	cas o	on la po	elo	ta y la r	aqueta adaptada
	por arriba O SESIÓN		DEGARDOLL						ODÁFIOOO
SESIÓN	SESIÓN	PARTE COO		D DE LA SESIÓN			П		GRÁFICOS
1 HORA	2 HORAS	Ejercicio 1: c	ada alumno ha de te						
	INICIAL		autolanzamiento: lanzar y rog						
20'	40'		un bote, lanzar y rec o, en movimiento	loger sin que bote i	a pei	ota en ei			
		Ejercicio 2: s	e ha de realizar el mis						
			Los alumnos deben p n bote, por el suelo,				E		
		vuelta	in bote, por er suelo,	recogieridoia despui	cs ac	dai dila	ERC	~ ($\mathcal{L}_{\mathcal{O}}$
			cada jugador se le da da sólo la pelota. Todo				C		
			írculo y el que está si				3		
		han de coloc	ar dentro del aro y de	ben intentar lanzar la	pelot	a lo más			
			sin que se les caiga lel aro a cogerla, su s					<u>() (</u>	
		en medio.	,,,,,	and to company or judg	,	4			*
									•
PARTE F	PRINCIPAL	PARTE DE T							
15'	30'		el profesor debe da es del servicio por arri						
			dos los alumnos sobre					,	= •
			ota hacia arriba con la					•	•
			anera que el bote de ite, se ha de repeti						• • • · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		recoger la pe	lota antes de que bot				E		2 ,) I
		de la cabeza.	os alumnos han de	estar colocados sob	re la	línea de	E R C		
		fondo y se le	es ha de seguir avanz	ando en la explicacio	ón de	I servicio	101		
			shora se ha de incid e el hombro con la c				2		
		arriba. Así, d	eben intentar golpear	realizando el mínimo	o movi	imiento e			
			esde la posición de la						
15'	30'		idir en que la pelota d más allá de la red.	ebe voiai aita siri dai	ППРО	riancia a	E J E		
. •		Como ejercio	io complementario, se				R C		
			n la línea de fondo par eben ir a buscar otra a			ia peiota,	0		
		Ejercicio 3: se	e forman 2 filas de jug	adores. El entrenado	r, situ		3		
			la pista, ha de lanza avisar, 2 pelotas segui						
		se han de d	colocar detrás del pr	ofesor y deben ir r	ecogi	endo las			
			adas por sus compa		en 10	pelotas			
			e han de cambiar las p gual que el ejercicio 3		an las	pelotas.			
		alternativame	ente, a cada jugador	. Éstos deben inten	ntar g	olpearlas			
			pañero que está situa golpear correctament						
		gana.							
	E FINAL	JUEGO Fl. campeon	ato del universo d	e dobles: se forma	an ed	uinos de			
10'	20'	dobles y se	le dice a cada equip	oo que se ponga un	nom	bre. Los			
		equipos deb	en enfrentarse entre	ellos de manera q	que 2	equipos			
			nto y el que pierda se ando en el poste. Cad					1	
		seguirá jugar	ndo. El primer equipo	que llegue a 10 punto	os se i	proclama	JUE		
			l universo. El entrenadi jugadores en el pelote				G O		
		el profesor p		. c jaogo olollipic i	. u iiu		1	1 4	Y

entrar.

TIEMPO TOTAL 120'

60'

EDUCA	ENTRENADOR:			FECHA:				
TENNIS.COM	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEMANA: 10 ^a				

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba						
		RDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pe	elc	ota y la raqueta adaptadas al		
servicio p	or arriba SESIÓN	DECARROLLO DE LA CECIÓN		CDÁTICOS		
		DESARROLLO DE LA SESIÓN PARTE COORDINATIVA	1	GRÁFICOS		
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: juego de los juguetes con raqueta. Representa que los niños son juguetes y que la pelota que deben llevar sobre la raqueta hace la función de las pilas. Así, cuando se les cae, no pueden moverse y cuando la llevan encima sí que pueden moverse. Todos los niños deben llevar una pelota sobre la raqueta. Siempre que tengan la pelota sobre la raqueta se pueden mover y en el momento en que se les caiga deben quedarse parados. Un miembro del grupo o el mismo profesor les debe perseguir con la intención de que se les caiga la pelota al suelo o, si los atrapa, se la puede lanzar lejos. Los alumnos, mientras lleven la pelota sobre la raqueta, pueden coger las pelotas de sus compañeros del suelo y volvérselas a colocar en la raqueta para que se puedan mover. Cada cierto tiempo el profesor debe decir quién es el que persigue a los juguetes. Ejercicio 2: por parejas, se colocan uno delante del otro. El primero tiene que pasar la pelota alta y el compañero se la debe devolver golpeándola con la raqueta por encima de la cabeza. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora se forman 2 filas de jugadores y el profesor se encarga de lanzar las pelotas,	MJMKC-C-O-O 2 MJMKC-C			
PARTE P	RINCIPAL	alternativamente, a cada jugador de cada equipo. El primer equipo que realice 10 golpes correctamente gana. Ejercicio 4: en tríos, 2 jugadores se han de pasan la pelota alta colocados uno delante del otro, y el tercer jugador se ha de colocar en medio y debe intentar interceptarla con la raqueta. PARTE DE TENIS	4			
		Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordatorio de la explicación				
15'	30'	teórica de las 2 fases del servicio por arriba realizadas la sesión anterior. Como ejercicio inicial, se han de colocar todos los alumnos sobre la línea de fondo y han de lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda, lo más alto y recto posible, para recogerla con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 2: ahora se ha de incidir en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear la pelota realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se ha de insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se ha de colocar a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás. Ejercicio 3: se coloca a 4 jugadores en 2 filas. En un lado de la pista se colocan 2, y los otros 2 se colocaran detrás del profesor. Éstos deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila tienen que golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de <i>drive</i> y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas han de cambiar sus posiciones por 2 de sus compañeros.	M J M C _ C _ C _ C _ C _ C _ C _ C _ C _ C			
	FINAL	JUEGO Fl. rácord: se forman equipos de dobles y se colocan las pareias en		• •		
10' TIEMPO 60'	20' TOTAL 120'	El récord: se forman equipos de dobles y se colocan las parejas en fila al fondo de la pista. Desde la red, se colocan conos en fila a 1 metro de distancia. Cuando el profesor diga una pareja, ésta se ha de colocar delante de la red en el primer cono y el entrenador les ha de lanzar una pelota a cada uno de forma alternativa para que la devuelvan golpeando de derecha hacia al profesor. Cada vez que los 2 jugadores golpeen bien, deben ir al cono que esté más atrás, y así hasta que fallen. Cuando fallen, deben volver a la fila, y cuando les vuelva a tocar, se han de colocar en el último cono en el que estaban cuando fallaron. Gana el equipo que llegue primero al último cono.	20 m G O			

Nº SESIÓN: 10

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CAMBIO DE EMPUÑADURA» Y «CARACOL».

Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo al cambio de empuñadura y al movimiento en caracol.





GOLPE DE REVÉS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: percepción temporal.

Concepto: experimentación de nociones que faciliten el control del tiempo en las acciones generales y específicas al tenis.

Acción de aprendizaje: ejercicios que incidan en la duración, la velocidad, el ritmo y la frecuencia de diferentes acciones.

EDUCA	ENTRE
TENNIS.COM	GRUPO

NTRENADOR: FECHA:

GRUPO: 6 AÑOS TRIMESTRE: 1º Nº SEMANA: 11ª Nº SESIÓN: 11

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura» y «caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: percepción temporal

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: percepción temporal						
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: juego del rey. Se forman grupos de 3 jugadores y,				
	INICIAL 40'	distribuidos en filas, se les da una pelota a cada uno. El primero puede realizar cualquier acción de autolanzamiento o bote, con o sin desplazamiento. Sus compañeros de grupo deben intentar realizar lo mismo. Cada vez un compañero distinto debe inventar la acción. Ejercicio 2: por parejas y con una pelota cada alumno, se han de colocan uno delante del otro a una distancia de 4-5 metros y han de realizar diferentes pases a la vez por el suelo y por el aire con y sin bote, de manera que reciban la pelota también a la vez. El ejercicio se va modificando obligando a lanzar a diferentes distancias y también a realizar el mismo ejercicio golpeando con raqueta.	E i e r c i i c i i o 2 2			
		Ejercicio 3: el profesor llena su raqueta de pelotas y todos los jugadores se han de colocan a su alrededor. Una vez situados y preparados los jugadores, el profesor debe lanzar todas las pelotas al aire y los alumnos deben coger el máximo número antes de que paren de botar. Gana el alumno que consiga coger más pelotas. Ejercicio 4: juego de las sillas con conos. Se colocan tantos conos en círculo como alumnos haya, menos uno. Todos los alumnos se han de colocar alrededor de los conos. A la voz de ya deben empezar a correr mientras el profesor va dando palmadas. Cuando para de dar palmadas todos los alumnos deben correr a coger un cono. El jugador que se queda sin cono se elimina, y así sucesivamente. Se puede modificar el ejercicio incluyendo que, mientras se corre dando vueltas, se deben realizar diferentes acciones con la pelota y la raqueta.	E i c c c c c c c c c c c c c c c c c c			
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS Ejercicio 1: por parejas, y situados uno delante del otro detrás de la				
15'	30'	red, los jugadores deben realizar de forma alternativa servicios por debajo de <i>drive</i> y de revés. Se ha de empezar a corta distancia y, cuando los 2 realicen su servicio correctamente, deben alejar sus posiciones hasta llegar al final de la pista. Ejercicio 2: rueda de <i>drive</i> y de revés por parejas. Se colocan 2 filas de jugadores para que sigan cada uno un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo han de realizar los siguientes jugadores de la fila. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor ha de lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos deberá recoger todas las pelotas del suelo. Ejercicio 4: se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila ha de tener una única raqueta. Los jugadores deben golpear la primera vuelta de <i>drive</i> y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador	EJERCO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-C			
PARTE	EINAL	haya golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se ha de colocar al final de la misma. JUEGO				
10'	20'	El pañuelo: se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	EL 3			
	TOTAL					
60'	120'					

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CONTROL DE LOS GOLPES». Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.

IMPACTO DE LA PELOTA DELANTE DEL CUERPO





Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a los siguientes conceptos trabajados a lo largo del trimestre:

- Calidad y precisión de los golpes: trayectoria parabólica y control de la fuerza y la dirección.
- Mantenimiento de una mayor distancia de golpeo.

CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.

Concepto: desplazamientos verticales en pista.

Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en el desplazamiento vertical (hacia delante y hacia atrás).

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	IA:		
TENNI	S.COM		GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	N° SEM	IAN	NA: 12ª Nº SESIÓN: 12
CONTENII	OOS DE TE	NIS PA	I IRA TRABAJAR: golpe de d	lerecha y de r	evés,	«control	l de	e los golpes»
CONTENII	OOS COOF	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: de	splazamiento	s esp	ecíficos	de	I tenis
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA		16		E	
PARTE			 1: relevos. Se deben realizar re ocar la red, trabajando diferente 				E R C	
20'	40'	espalda para tra Ejercicio una pelo lanzar l compañ consigue Ejercicio juego y números espalda profesor que ten Ejercicio	s. Se puede ir modificando la zo bajar la orientación espacial. 2: se han de colocar por parejota cada uno. Cuando el profeso la pelota verticalmente hacia ero antes de que dé más de en se van alejando más. 3: los alumnos se han de coloci se deben numerar. El profeso se y éstos deben hacer una carreis a su sitio. Posteriormente, har ha de lanzar una pelota para que volver a su sitio de espación de la por equipos. Se formar equipos. Se formar	ona de la red qui jas uno delante or diga ya, los a arriba e ir a e 2 botes. Cad car en fila al final or ha de ir diciera para tocar la la la de hacer lo rue la vayan a bialdas.	del otralumnos buscar la vez I de la	o y con sideben la del que lo línea de ferentes olver de pero el antes de alizar el	ICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 2	EL 3
PARTE P	RINCIPAL		DE TENIS	roo on al fanda (da la ni	oto v on	Ę	0000
15'	30'	el otro alternati vez que jugador Ejercició éste les devuelvi intentan Ejercició triángulo otro vér Se colo golpean golpead Ejercició única ra después golpead	o 1: se colocan todos los jugador lado se colocan los conos. Le vamente, servicios por debajo e un jugador toque un cono, consque tenga más puntos. o 2: todos los alumnos se han de ha de lanzar 2 pelotas con la la an golpeando correctamente do que entre dentro de los límite o 3: rueda simple de drive y de o. En uno de los vértices se colocitice tienen que golpear de drive can conos al final de la pista do de forma paralela. Cuando o, deben avanzar una posición. o 4: se colocan los jugadores e aqueta. Los jugadores deben o de revés, y así sucesivamen o, le ha de pasar la raqueta a si al final de la misma.	os jugadores de de derecha y de sigue 1 punto. A e colocar delante mano a cada ur de derecha y es de la pista. revés. Se colocan los jugadore y en el otro vér para que intento todos los jugadores o todos los jugadores o todos los jugadores. Se cada vente. Cuando un	leben e revé: Al final, e del pr no para de r an 3 co es en fi rtice, de gadores la fila o ez de jugade	realizar, s. Cada gana el ofesor y a que la evés e onos en la, en el e revés. rribarlos s hayan con una drive y or haya	1 O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	
PARTE		JUEGO		61				
10'	20'	El profe jugador correcta	el: todos los alumnos se colocar esor, situado en la otra pista, de para que éste la golpee de amente en la pista. Si falla se c tuada en el lateral de la pista n	ebe lanzar una manera que la coloca en la cáro	pelota a pelot cel, qu	a cada a entre e ha de	∠ ایا	

		golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se debe colocar al final de la misma.	I C I O 4	
PARTE	FINAL	JUEGO		
10'	20'	La cárcel: todos los alumnos se colocan en fila en el fondo de la pista. El profesor, situado en la otra pista, debe lanzar una pelota a cada jugador para que éste la golpee de manera que la pelota entre correctamente en la pista. Si falla se coloca en la cárcel, que ha de estar situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de continuar lanzando pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	JUEGO	
	TOTAL			
60'	120'		L	
				27

ETAPA 7 AÑOS

TEMPORADA _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

«2° TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

Para entrenar de la 1^a a la 4^a semana.

- Objetivos técnicos

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés estático y en movimiento (adaptación a la pista reglamentaria desde la **primera progresión***).

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol*).

Practicar la trayectoria parabólica*.

Practicar el control de la fuerza del golpe*.

Practicar la colocación en la pista, la **«zona prohibida»*** y los desplazamientos.

- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta (bote, lanzamiento...).

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una manera global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

• Para entrenar de la 5^a a la 8^a semana.

- Objetivos técnicos

Practicar el golpe de derecha y de revés en pista reglamentaria (primera progresión), estático y con desplazamiento.

- Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (caracol).
- Desplazamiento en diagonal hacia delante.

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

Practicar la colocación en pista (posición base).

- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propios del tenis.

Para entrenar de la 9^a a la 12^a semana.

- Obietivos técnicos

Desarrollar los movimientos básicos del servicio por arriba.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés en pista reglamentaria (primera progresión, estático y con desplazamiento).

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).
- Desplazamiento diagonal hacia delante y horizontal.

Practicar la travectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

Practicar la colocación en la pista (posición base).

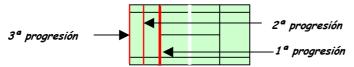
- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

- Competición de dobles como actividad de final de trimestre.
- * Progresión: el concepto de «progresión» hace referencia a las tres zonas de aprendizaje de la pista. A medida que el alumno vaya asumiendo los diferentes contenidos desde la primera de ellas, irá aumentando la distancia de juego hacia la segunda, y así hasta que llegue a jugar desde el fondo de la pista.

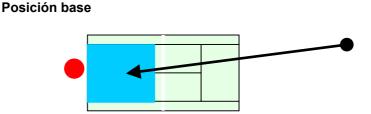
En este segundo trimestre el objetivo es que el alumno se adapte al juego en la pista reglamentaria y que comience a golpear desde la primera progresión.



JUGADOR:

- * Movimiento en caracol: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.
- * Trayectoria parabólica: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.
- * Control de la fuerza del golpe: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.
- * **Zona prohibida:** este concepto hace referencia a la zona de la pista a la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.

ZONA PROHIBIDA



2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

1ª semana

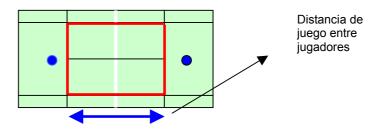
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DEL TRIMESTRE ANTERIOR».

Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha y el golpe de revés.

Nota: a lo largo de este segundo trimestre los jugadores pasarán a jugar en una pista reglamentaria, tomando como referencia de fondo la línea de servicio. Se seguirá jugando con una pelota blanda y dejando que la pelota dé uno o dos botes antes de ser golpeada.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desarrollo general de destrezas con la pelota de tenis.

Concepto: mejora de las formas globales de autolanzamiento, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.

Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:

- Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, con 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.

Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	A :		
TENN	IS.CON	/	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	2º	Nº SEM	ANA:	1ª Nº SESIÓN: 13
CONTENI anterior»	DOS DE T	ENIS PA	ARA TRABAJAR: golpe de	derecha y de	revés,	«recor	datori	o conjunto del trimestre
CONTENI	DOS COOI	RDINAT	VOS PARA TRABAJAR: d	esarrollo gene	ral de	destrez	as cor	n la pelota de tenis
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DI	E LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN		COORDINATIVA					
1 HORA	2 HORAS		1: relevos. Se forman diferen				Ę.	
20'	HICIAL 40'	tenis, y una raq hasta do un golpe la misma Los des formas, Ejercicio y se co medio o jugadore diga su hacia un que lleg de la rao Ejercicio cada un pista y, mediant la pista. y las gu	al fondo de la pista. Cada equidelante de cada equipo, al fina ueta. Cada jugador debe coronde está la raqueta con la que e de derecha o de revés a su ca secuencia. plazamientos del relevo se pue poniendo obstáculos o aumento 2: juego del pañuelo adaptad loca uno delante del otro a u le los 2 grupos se han de cas de cada equipo se deben nu número, deben correr a busca cubo colocado en el lado do ue obtiene 1 punto. Variantes: queta. 3: juego de las bombas. Se fo en un lado de la pista. El pro ayudado por 2 jugadores, uno e un golpe de derecha, pelotas El primer equipo que recoja al uarde en un cubo gana. El ej omo jugadores participen para	al de la pista, se rer rápidamente e debe pasar la pompañero, el cua den variar realiza ando la distancia o al tenis. Se forna distancia de olocar 2 pelotas umerar y, cuando ar una pelota y onde está el equitraer la pelota co forman 2 equipos ofesor se coloca de cada equipo so bien altas, una antes todas las perecicio se debe	ha de con la elota me al debe rando dife del golpman 2 e 10 metro el entro la debe po. El polocada e en medio, ha de a cada la realizar	colocar pelota ediante ediante ealizar erentes e. quipos os. En es. Los enador n traer orimero encima bloca a o de la lanzar, ado de nzadas tantas		EI 1
PARTE P	RINCIPAL 30'	PARTE Ejercicio otro lao concept alternati que un jugador Ejercicio y los ot	con el profesor. DE TENIS 1: se coloca a todos los jugad do se colocan conos. Los os generales trabajados el trir vamente, servicios por abajo de jugador toque un cono, consi que obtenga más puntos. 2: se coloca a 4 jugadores en ros 2 detrás del profesor. És s por sus compañeros. Los j	jugadores, aten mestre anterior, de derecha y de re igue 1 punto. Al 2 filas, 2 en un l tos deben recog	diendo deben re evés. Ca final, g ado de l ger las p	a los ealizar, da vez ana el a pista pelotas	HILLIAN CO. C.	
15'	30'	tienen of profesor cogido 2 Ejercicio jugadore golpe pi jugadore de 2 bo primer e	que golpear de forma alternation de drive y una de revés 20 pelotas cambian sus posicion 3: igual que el ejercicio 2, peres que deben golpear la pelota ara que entre en la nueva dis se que recogen deben intentar tes. Por cada una que consig quipo que consiga 5 puntos.	tiva 2 pelotas la c. Cuando los qui nes por 2 de sus o ahora se debe alta y controlano stancia de juego cogerlas antes de	nzadas e recoge compañ comenta lo la fue en pist e que de	por el en han eros. ar a los rza del a. Los en más	E JERC C C C	
PARTE		JUEGO	mbungs on calcan a last time to		v oo !-	10		
10'	20'	pelota a ha de co cada pa que real 2 jugado jugar, do anteriore	mbres: se coloca a los jugado cada una. Una pareja se ha dolocar esperándose en los pos reja hasta que falle uno de los icen bien, deben recibir la letra pres. Cuando fallen, se han de eben seguir con las letras obtes. Gana la pareja que mente los nombres de los 2 jugando cada una cada cada cada cada cada cada cada ca	e situar en la pis tes. El profesor o s 2 jugadores. Po a de uno de los r ir al poste y, cua enidas en el pelo primero acabe	ta y el redebe jugor cada nombres ando vue teo o pe	esto se ar con golpeo de los elvan a eloteos		

TIEMPO TOTAL 120'

60'

2ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DE DERECHA Y DE REVÉS».

Concepto: golpes dinámicos de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo a la calidad, la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección) y, sobre todo, al movimiento en caracol.

GOLPEO CON TRAYECTORIA EN FORMA DE CARACOL





CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y de golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la travectoria y la precisión.

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	IA:			
TENN	IS.CON	/	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2°	N° SEM	Α	NA: 2ª Nº SESIÓN: 14	
CONTENI de revés»		ENIS PA	ARA TRABAJAR: golpe de	derecha y de	revés	, «recor	da	atorio conjunto de derecha y	
CONTENI	CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés								
	gerecna y SESIÓN	ae reves					T		
SESIÓN	SESIÓN	DADTE	DESARROLLO DE COORDINATIVA	LA SESION			+	GRÁFICOS	
1 HORA	2 HORAS		1: se forman 2 equipos y se o	colocan en un la	do de l	la pista.	E	_	
PARTE	INICIAL	Los mis	mos equipos se han de dividir e	n 2 grupos. Und	de los	grupos	E R C		
20'	40'		e colocar delante de donde esta				C		
			sta. A uno de los grupos de cada tas y al otro grupo, un cubo vac				0		
			que tiene el cubo lleno de pel				Y		
			e el cubo vacío. Gana el equipo				2		
			marcar diferentes distancias de obstáculos por donde pasar anti-						
			2: igual que el ejercicio 1, pe						
			por arriba.						
			 3: juego del ascensor por pare una hilera de conos que repres 					4º Piso, si la acierto GANO	
			ada jugador debe realizar ser				E J F	acierto GANO	
			el primer piso. Su compañero se				R C		
			sta y, tras un bote de la pelota esto, sus compañeros debe				C I O	1	
			res. Gana el jugador que llega p			o piooo	3		
			enerar más motivación se pued						
		Гесерск	ona para que recoja las pelotas o	con el tras el bot	e o siii	ei bote.			
PARTE P	RINCIPAL	PARTE	DE TENIS						
15'	30'		1: el profesor debe recorda				J E		
10	30		de derecha y de revés y, post nnos por parejas uno enfrente				C		
		pista. U	n jugador ha de estar situado ce	erca de la red co	on una i	pelota y	0		
			añero en media pista con la raq				1		
			a deben lanzarla hacia su co do que pase por encima de su					•	
		de los lí	mites de la pista.		_		E		
			 2: rueda simple de drive y de 5. En uno de los vértices se colo 				E R C	一	
			tice tienen que golpear de <i>drive</i>				C		
			en colocar conos al final de la				2	74	
			a golpeando de forma paralela. dores, han de avanzar una posi		joipead	o todos			
		Ejercicio	3: se coloca a los jugadores e	n 3 filas y a cad					
15'	30'		aqueta. Los jugadores deben				E		
			s de revés, y así sucesivamer lo, le ha de pasar la raqueta a s				R C		
			al final de la misma.		- ,		0 - 0		
							3		
	FINAL	JUEGO		1			T		
10'	20'		vidas: se forman 2 o 3 equipos a línea de fondo. A cada equipo						
			lanzar una pelota a cad				J		
			vamente, tiene que golpear con				U E G		
			/és). Cada vez que un jugador l dé su equipo, pierde una vida. (0		
			iando se le acabe el cubo de pe			iga mao			
			·						
	TOTAL								
60'	120'	l							

CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

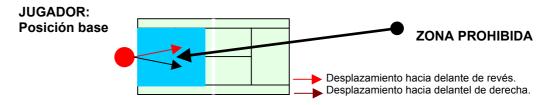
Concepto: posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que debemos volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego donde puede botar la pelota y a la que sólo debemos entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en la pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: vertical.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que se trabaje tanto el golpe de derecha como el golpe de revés incidiendo en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical.

Concepto «zona prohibida»: hace referencia a la zona de la pista en la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos generales y orientación espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo al control del movimiento con relación al espacio.

Acción de aprendizaje: combinación de ejercicios con distintos desplazamientos que supongan un cambio continuo en la situación espacial del alumno y que obliguen a tomar decisiones en cuanto a la orientación espacial.

EDUCA ENTRENADOR: FECHA: **TENNIS.COM** GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 2°

Nº SEMANA: 3ª Nº SESIÓN: 15

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «zona prohibida» y desplazamientos

TIEMPO	SESIÓN	GRÁFICOS		
SESIÓN	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN PARTE COORDINATIVA	GRAFICOS	
1 HORA	2 HORAS	Ejercicio 1: juego de tierra, mar y aire con raqueta. Se coloca a todos	E M	
PARTE 20'		Ejercicio 1: juego de tierra, mar y aire con raqueta. Se coloca a todos los jugadores en fila en la línea divisoria de los cuadros de servicio. Se les explica que esta línea se llama tierra, y que las líneas que marcan el pasillo de dobles, la de la derecha, se llama mar, y la de la izquierda, aire. El entrenador debe ir nombrando uno de los tres nombres de las líneas y los jugadores tienen que ir corriendo lo más rápido posible hacia ellas. El jugador que se equivoque o que llegue último pierde su posición y se ha de colocar el último de la fila. Gana el jugador que al final del tiempo decidido por el entrenador quede primero de la fila. Se puede jugar realizando diferentes tipos de desplazamientos. Ejercicio 2: «chepa». Se lanza una pelota al aire y se dice el nombre de un niño. Éste debe correr a cogerla y cuando la tiene ha de decir stop. Mientras, el resto de los niños debe quedarse quieto. Posteriormente, el niño puede realizar 3 pasos y lanzar la pelota contra sus compañeros. Si le da a alguno, éste queda eliminado hasta que se elimine a otro jugador, por el que cambiará su sitio. Una vez ha lanzado la pelota, si no toca a ninguno, otro compañero puede coger la pelota y realizar el mismo proceso, decir stop Ejercicio 3: juego del espejo. Los alumnos se ponen por parejas y se colocan diversos materiales por el suelo. Los alumnos, uno detrás del otro, deben realizar diferentes desplazamientos por el material. El compañero que vaya detrás debe copiar lo que haga el de delante.	A R MAR TIERRA AIRE PEDRO PEDRO	
PARTE PI 15'	30°	También se puede realizar el ejercicio sin que haya material en el suelo y marcando la dirección del desplazamiento colocados uno delante del otro. PARTE DE TENIS Ejercicio 1: se ha de atender la explicación teórica del profesor sobre el concepto de zona prohibida y de posición base que deben adoptar los alumnos tras golpear para llegar con garantía al siguiente golpe. Seguidamente, se ha de colocar una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se debe colocar con el cubo en el otro lado de la pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear cada una de ellas, pero antes de cada golpe debe volver a la posición base y, posteriormente, se ha de colocar al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno deben cambiar su posición con sus compañeros. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas teniendo en cuenta que después de golpear deben volver a su posición inicial. Después del golpeo, antes de volver a la fila, deben recoger 2 pelotas. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le marca un desplazamiento obligatorio vertical para que realice un golpe y vuelva después a su posición base desde donde ha de realizar un segundo golpe.	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	
PARTE 10'	FINAL 20'	JUEGO La cárcel: todos los alumnos se colocan en fila en el fondo de la pista. El profesor, situado en la otra pista, debe lanzar una pelota a cada jugador para que éste la golpee de manera que la pelota entre correctamente en la pista. Si falla se coloca en la cárcel, que ha de estar situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de continuar lanzando pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	3 A	

CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

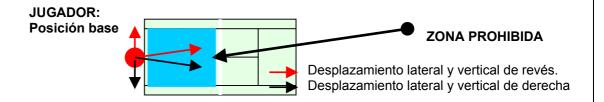
Concepto: posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que debemos volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego donde puede botar la pelota y a la que sólo debemos entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: vertical y horizontal.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que se trabaje tanto el golpe de derecha como el golpe de revés incidiendo en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical y horizontal.

Concepto «zona prohibida»: hace referencia a la zona de la pista en la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.

Concepto: desplazamientos laterales y verticales en pista.

Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en los dos tipos de desplazamientos: diagonal hacia delante y laterales.

EDUCA	
TENNIS.COM	

ENTRENADOR:

FECHA:

GRUPO: 7 AÑOS

TRIMESTRE: 2°

Nº SEMANA: 4ª Nº SESIÓN: 16

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «zona prohibida» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos del tenis

TIP: -	050/ <u>611</u>		
		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: relevos incidiendo en los 2 tipos de desplazamientos. Se deben utilizar diferentes recorridos con conos, por ejemplo: tocando con la mano cada cono desplazándose lateralmente, finalizando con un golpe de derecha o de revés. Se han de marcar zonas de puntería y se obtendrá 1 punto si se acierta. Gana el equipo que consiga primero 5 puntos. Ejercicio 2: juego del espejo por parejas. Por parejas, uno de los alumnos debe realizar diferentes desplazamientos y su compañero, situado delante o al lado suyo, debe copiarlos. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora a cada jugador de la pareja se le asigna el número 1 o 2. Mientras realizan el ejercicio, cuando el profesor diga 1, éste debe coger a su compañero y a la inversa. Ejercicio 4: la araña o muralla. Se colocan todos los niños al final de la pista tocando la pared. En medio se debe colocar el que para. A la voz de ya todos los niños deben correr hacia el otro lado de la pista. El que sea tocado pasa también a parar.	3 8 9
PARTE P 15'	RINCIPAL 30'	PARTE DE TENIS Ejercicio 1: se colocan 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador para provocar un pequeño desplazamiento con el fin de obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, deben cambiar sus posiciones. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les debe marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical u horizontal. Posteriormente, se les ha de lanzar las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le marca un desplazamiento obligatorio vertical u horizontal desde el cual debe realizar un golpe para, después, volver a su posición base, desde la que ha de realizar un segundo golpe.	ME C L C L C L C L C L C L C L C L C L C
10'	FINAL 20' TOTAL 120'	JUEGO El campeonato del universo de dobles: se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	

5^a semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «EL CARACOL».

Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

* Movimiento en caracol: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

GOLPEO DE DERECHA CON TRAYECTORIA EN FORMA DE CARACOL



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual y orientación espacial.

Concepto:

Coordinación óculo-manual: desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

Orientación espacial: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de golpeo de derecha y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECI	HA:			
TENN	S.CON	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	2°	Nº SEM	IAN	NA: 5ª	Nº SESIÓN: 17
CONTENI	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de d	derecha, «el ca	araco	l»			
CONTENI	DOS COOF	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: co	ordinación ó	culo-r	nanual y	or	ientacio	ón espacial
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN					GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN		COORDINATIVA				T		0.0
1 HORA	2 HORAS		o 1: juego del ascensor por pare				E		Piso, si la erto GANO
PARTE 20'	40'		una hilera de conos que repres Cada jugador debe realizar ser				E R	acie	no GANO
		de la pi suceda superior Para ge recepcio Ejercicio espacio Ejercicio golpean anterior Cada ve	el primer piso. Su compañero se ista y, tras un bote de la pelota esto, sus compañeros deberes. Gana el jugador que llegue enerar más motivación se puedona para que recoja las pelotas o 2: igual que el ejercicio 1, por donde se colocan los jugadores o 3: igual que el ejercicio 2, por hacia su compañero se han domente como de recepción, de ez que su compañero acierte a o piso. La primera pareja que llego	a, debe cogerla. In ir accediendo primero al último le dar un cono a con él tras el bot pero ahora se h s que recepciona pero ahora los le colocar en la cogerla con el co	Cada o a lo o piso. al juga e o sin a de l in. jugado zona i podrán ono, és	vez que es pisos ador que el bote. imitar el eres que marcada mover. este debe	CLO 1 EJERCICIO 3		
PARTE P	RINCIPAL		DE TENIS	calica correctam	onto o	Lograpol	Ę		
15'	30'	y se les han de alternati golpeen fila. Cad que vay recogida Ejercicion se color	o 1: se ha de insistir en que se res recuerda los aspectos más in e colocar 2 filas de jugadore ivamente, 3 pelotas a cada uno de derecha; posteriormente, da equipo debe tener un jugado ya recogiendo todas las pelotas se deberá hacer rotación de po 2: se forman 2 filas de jugado can conos por el suelo. El progador de la fila para que intent	nportantes. Postes. El profesor de los jugadore deben colocarse or al otro lado de as. Cuando ten cosiciones. res y en el otro la fesor debe lanz	teriorm debees para e al fin e la pi ga 15 ado de ear 2 p	ente, se lanzar, que las al de la sta para pelotas e la pista elotas a	JERCICIO 1 EJERCICI		
15'	30'	correcta fila. Cu conos h Ejercicio ahora u pista y compañ posiciór Ejercicio lado de pelota a hacia el caso de otra pe	amente realizando el caracol; po ando acaben el cubo de pelo laya tocado. 3: se debe mantener la disposi n alumno de cada equipo se ha con un cono debe intentar coge feros. Al final, cuando hayan pan de recoger, el equipo que más o 4: rueda de derecha. Se coloci la pista. El profesor, situado e al jugador de la primera fila pal compañero de delante, el cua e que no se pueda devolver el lota al primer jugador de la o el jugador ha finalizado el pelo	steriormente, de tas, gana el eq ición del ejercicio de colocar en el er las pelotas lan asado todos los a pelotas haya coe can 2 filas de jugen un poste, ha ara que la golpe, el profesora fila, y así s	ben von per	ior, pero do de la por sus es por la ana. es a cada nzar una derecha indo. En e lanzar ramente.	O 2 EJERCICIO 4		

		espacio donde se colocan los jugadores que recepcionan. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores que golpean hacia su compañero se han de colocar en la zona marcada anteriormente como de recepción, de donde no se podrán mover. Cada vez que su compañero acierte a cogerla con el cono, éste debe subir un piso. La primera pareja que llegue al último piso gana.	3	
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS	Е	
15'	30'	Ejercicio 1: se ha de insistir en que se realice correctamente el caracol y se les recuerda los aspectos más importantes. Posteriormente, se han de colocar 2 filas de jugadores. El profesor debe lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de derecha; posteriormente, deben colocarse al final de la fila. Cada equipo debe tener un jugador al otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas se deberá hacer rotación de posiciones. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y en el otro lado de la pista	JERCICIO 1 EJER	
		se colocan conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que intenten tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado. Ejercicio 3: se debe mantener la disposición del ejercicio anterior, pero	0 2	
15'	30'	ahora un alumno de cada equipo se ha de colocar en el otro lado de la pista y con un cono debe intentar coger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Al final, cuando hayan pasado todos los alumnos por la posición de recoger, el equipo que más pelotas haya cogido gana. Ejercicio 4: rueda de derecha. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila para que la golpee de derecha hacia el compañero de delante, el cual la deberá seguir jugando. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo conseguido entre todos		
PARTE	FINAL	JUEGO		EL 3
10'	20'	El pañuelo: se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO	
TIEMPO	TOTAL			
60'	120'			

6^a semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «ACCIÓN GLOBAL Y DESPLAZAMIENTOS».

Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.
- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Desplazamiento: vertical y horizontal.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en el trabajo global del golpe de derecha con desplazamiento atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.

IMPACTO DELANTE DEL CUERPO Y ENTRE CINTURA Y HOMBRO



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamientos, saltos y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha.
- Saltos + golpe de derecha.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM ENTRENADOR: FECHA:

GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 2° Nº SEMANA: 6ª Nº SESIÓN: 18

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «acción global y desplazamientos»

CONTENI	CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios											
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS								
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: con el material que se tenga, se ha de montar un circuito en el que haya saltos, diferentes desplazamientos Al final, el jugador siempre debe realizar un golpe de drive o de revés de una pelota lanzada por el profesor. Por ejemplo: se colocan conos en fila y se deja un espacio entre cada una de ellas; seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea y se deja un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, cada jugador debe pasar por los conos saltando, poniendo un pie entre cono y cono, de espaldas, en zig-zag entre las pelotas, caminando sobre la línea sin dejar de pisarla, saltando con los pies juntos entre los aros y, al final, debe golpear una pelota de derecha o de revés enviada por el entrenador. Ejercicio 2: balón cono. Se forman 2 equipos y cada uno, mediante pases, debe llegar a la zona más cercana de lanzamiento para derribar un cono que estará colocado en el suelo, en una zona marcada donde los equipos no puedan entrar a lanzar. Reglas: no se puede correr con la pelota en las manos.	JERCICIO 1 EJER									
PARTE P 15'	30' 30'	PARTE DE TENIS Ejercicio 1: se colocan los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se debe situar cerca de la red con varias pelotas y el compañero, en la línea de servicio con la raqueta. Los jugadores que tienen pelota deben lanzarla hacia el lado del drive de su compañero, que debe desplazarse, golpear y volver a su posición inicial intentando que caiga dentro de los límites de la pista. Cada 5 golpes, los jugadores deben cambiar sus posiciones. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las golpee de derecha previo desplazamiento. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones. Ejercicio 3: por parejas, se debe colocar cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, debe decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.	ERCICIO 1 EJERCICIO 2	PEDRO								
10'	FINAL 20' TOTAL 120'	JUEGO La calculadora: se forman 2 equipos y se colocan en 2 filas en un lado de la minipista. A cada jugador se le lanza una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila. El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana.	PHCL	DE DERECHA								

7ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «EL CARACOL».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

Concepto «movimiento en caracol»: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

IMPACTO DELANTE DEL CUERPO Y ENTRE CINTURA Y HOMBRO



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual y orientación espacial.

Concepto:

Coordinación óculo-manual: desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

Orientación espacial: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

ENTRENADOR: FECHA: **EDUCA** TENNIS.COM **GRUPO: 7 AÑOS** TRIMESTRE: 2° Nº SEMANA: 7ª Nº SESIÓN: 19 CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «el caracol» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual y orientación espacial TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA 2 HORAS 1 HORA Ejercicio 1: pichi-tenis de revés. Se forman 2 equipos y se juega a **PARTE INICIAL** «pichi» (juego similar al béisbol) con raqueta de tenis para golpear y pelota blanda. 20' 40' Un equipo se ha de encargar de golpear de revés y el otro debe recepcionar. Cada jugador tiene 3 oportunidades para golpear de revés y enviar la pelota lo más lejos posible dentro de la pista. Una vez que el jugador haya golpeado debe correr y entrar en la primera base (aro), y así sucesivamente, hasta llegar a la última. El jugador puede ir avanzando bases cuando sus compañeros golpean. Si llega su equipo obtiene 1 punto y puede volver a golpear. El otro equipo se ha de situar repartido por toda la pista y uno de ellos se ha de encargar de lanzar la pelota al jugador al que le toque golpear. Este jugador será el «pichi». Una vez golpeada la pelota, los jugadores deben cogerla y rápidamente pasársela al «pichi». El jugador que ha golpeado sólo puede avanzar mientras la pelota no llegue al pichi. Si la pelota la coge el pichi, y él está fuera de una base, quedará eliminado. Así, los 2 equipos deben cambiar las funciones cada vez que en el equipo que golpean queden eliminados todos sus jugadores. Al final gana el equipo que consiga antes 10 puntos. **PARTE PRINCIPAL PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el profesor debe insistir en que realicen correctamente el 15' 30' caracol y se les recuerda los aspectos más importantes. Posteriormente, se colocan 2 filas de jugadores. El profesor debe lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que que las golpeen de revés; posteriormente, deben colocarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador en el otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas, se debe hacer rotación de posiciones. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y en el otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que intenten tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos hava tocado. Ejercicio 3: rueda de revés. Se forman 2 filas de jugadores en cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, debe lanzar una 15' 30' pelota al jugador de la primera fila para que la golpee de derecha hacia el compañero de delante. Éste puede seguir jugando si la recibe bien para golpearla. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando ha finalizado el peloteo o el jugador falla, se coloca al final de su fila. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos... RTE FIN La raqueta loca: se forman 2 filas de jugadores en un lado de la pista 20 y el entrenador se coloca en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila, una vez de derecha y una vez de Cuando un jugador pase tarde la raqueta o se equivoque de golpeo, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 5 TIEMPO TOTAL negativos pierde. 120'

8ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «ACCIÓN GLOBAL Y DESPLAZAMIENTOS».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.
- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Desplazamiento: vertical y horizontal.

Acción de aprendizaie: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en el trabajo global del golpe de revés con desplazamiento atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.

REVES CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamientos, saltos y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de revés.
- Saltos + golpe de revés.
- Desplazamientos + saltos + golpe de revés.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUC	A		ENTRENADOR: FECHA:									
TENNI	S.CON	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	2º	Nº SEN	ΙA	NA: 8ª	Nº SESIÓN:	20		
CONTENII	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de r	evés, «acción	globa	ıl y desp	ola	zamient	os»			
CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y ed							uil	ibrios				
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN					GRÁFICOS			
SESIÓN	SESIÓN		COORDINATIVA									
1 HORA PARTE	2 HORAS	Ejercicio	 1: relevos de desplazamient y, siguiendo la modalidad de 	os y puntería.	Se for	rman 2	E					
20'	40'		in circuito de desplazamientos p				E R		. A			
20	40	sobre u	na zona con conos. El primer e	quipo que tire to	odos los	s conos	6	▶		7		
		gana.	ramiontos: nasar on zia zaa oni	ata coia	0							
			amientos: pasar en zig-zag ent a aro, pasar haciendo saltos entr	ala Coja				7				
			iento: se puede realizar con raqu		_							
			 2: se deben mantener los grup con raqueta delante del resto d 				E					
			e aproximar y ha de lanzar la pe				E R C					
			Éste la debe golpear alta ha				C					
		lanzado hacia la	. El jugador que la ha lanzado o fila intentando coger la pelota a	debe desplazars antes de que ho	ie de e: ite en e	spaldas	2		▶ →			
		El prime	er equipo que consiga coger una	a pelota 5 veces	antes	de que						
			el suelo gana.	r agrupadaa an	loo 2	oguinos						
			 3: los jugadores deben seguir es. Éstos se deben colocar libre 				E					
		profeso	r, situado en la otra parte de la	pista con pelot	tas y u	n cubo,	R C			7		
			nzar de forma seguida pelotas es. Éstos deben cogerlas d				-0-0	1	1	7		
			iente al cubo situado al lado d				3			/		
		deben v	volver de espaldas a la pista. I	El primer equipo								
PARTE PR		coger y	llevar 10 pelotas al cubo del prof DE TENIS	esor gana.					•			
			1: se coloca a los alumnos por	r parejas uno er	nfrente	del otro	E J					
15'	30'		go de media pista. Uno se ha				R	•				
			elotas y el compañero, en la lín adores que tienen la pelota la c				0 0	•				
		revés de	e su compañero, que tendrá que	desplazarse, g	olpear <u>y</u>	y volver	1	4	7			
			sición inicial intentando que cai									
		Eiercicio	ada 5 golpes los jugadores debe o 2: se colocan 2 filas de jugado	n cambiar sus p ores. El entrenac	osicion dor. situ	es. Jado en	_ (
		el otro I	ado de la pista, debe lanzar co	n la mano, en e	l order	ı que él	J E R					
			sin avisar, 3 pelotas a cada jugas es previo desplazamiento. Dos				CIC			.7		
			lel profesor y deben ir recogiend				0					
			eros. Cuando lleven 10 pelotas	recogidas, se o	deben (cambiar	2					
		las posi	ciones. o 3: por parejas, se debe colocar	cada iugador ei	n un lac	do de la			PEDRO			
15'	30'	pista po	r detrás de la línea de fondo. E	profesor, coloc	ado al	lado de	Ę					
		un post	e, debe decir el nombre de uno una pelota para que la juegue	de los jugado	res y le	e ha de	E R					
		delante.	. Es importante recordar a los ju	gadores que des	spués (de cada	0					
			ueden volver a la posición inicial.				3		7			
PARTE	FINAL	JUEGO				_						
10'	20'		l uace: se forman 2 equipos de ju ado de la pista. Cada jugador de									
			r ha de ir lanzando, alternativar									
		de los	jugadores de cada equipo, e	I cual debe in	tentar	jugarla.						
			s de jugar, han de volver al final				Ü					
			pelota lanzada por el profesor o pañero, pierde una vida. En el				ŏ		NO A			
		pasa a	jugar con la mano (recogiendo	y lanzando), y e	en el m	omento			~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~			
TIEMBO	TOTAL		pierda las 2 vidas restantes, se pie tocando la línea de dobl						ZONA DE DESGUACE			
TIEMPO 60'	120'		ce). Desde el desguace se pued						· · · -			
	120	cualquie	er pelota que esté en juego.									
			oo que pierda será el que tenga ce y, por tanto, no pueda continu		igadore	es en el						
			- ,, p	,			L_					

9ª-10ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.

Concepto: golpe de iniciación al juego.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: ascendente en forma parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica de todo el gesto con la raqueta e imaginando la pelota.
- Práctica sólo con la pelota, coordinando la altura de la pelota con el golpe ascendente de la mano.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia el cuadro que corresponda.

MOVIMIENTO DEL SERVICIO CON EMPUÑADURA "ESTE" DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba.

Concepto: manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

Acción de aprendizaje: lanzamientos y golpes con pelota y con raqueta y sin ella incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

Nota: debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y al golpeo de la pelota, se trabajará de manera conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUCA	ENTRENADOR:		FECH	IA:
TENNIS.COM	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE	2°	Nº SEMANA: 9ª

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la raqueta y la pelota adaptadas al

·				
TIEMPO SESIÓN	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
1 HORA	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: cada jugador ha de tener una pelota y debe golpear repetidas veces la pelota contra el suelo por la parte interior de las cuerdas. Ejercicio 2: se coloca a todos los alumnos sobre la línea de fondo y se les lanza la pelota hacia arriba con la mano izquierda lo más alto y recto posible de manera que el bote de la pelota les caiga delante mismo. Posteriormente, se ha de repetir la acción, pero ahora se debe recoger la pelota antes de que bote, con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 3: los alumnos se han de colocar igual que en el ejercicio 2, pero ahora se incide en que se coloque la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se incide en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si ésta pasa o no más allá de la red.	E J E R C I C I O 3	
		Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.		4º Piso, si la acierto GANO
15'	30'	PARTE DE TENIS Ejercicio 1: el ascensor. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por arriba empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista, los alumnos van accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Ejercicio 2: tres jugadores se han de colocar en un lado de la pista con el cubo lleno de pelotas y otros 3 en el otro lado. Los jugadores que tienen el cubo han de realizar, de uno en uno, un servicio por arriba. En el otro grupo se han de colocar 3 jugadores, que deben intentar jugar la pelota si entra dentro del campo. Los jugadores que reciben han de ir alternando su posición. Cuando han vaciado el cubo, los jugadores deben recoger las pelotas y cada grupo ha de cambiar su función. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de derecha o de revés; posteriormente, deben ir al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador en el otro lado de la pista para que recoja todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas, se ha de hacer rotación de posiciones.	ERC I C I O 1 E J E	
10'	20' TOTAL 120'	JUEGO El reto: los jugadores se han de colocar en fila en un lado de la pista y el profesor se ha de colocar en el otro lado. El profesor ha de definir un reto de ejercicios que los alumnos deben conseguir. Así, los alumnos deben golpear una vez y se han de volver a colocar en la fila siguiendo el siguiente orden de ejercicios. Cuando fallen un ejercicio han de volver a empezar por el primero. El primer alumno que consiga realizar correctamente todos los ejercicios gana. 1er ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano sin que bote en el suelo. 2º ejercicio: golpear correctamente la pelota de derecha que entre dentro de la pista. 3er ejercicio: golpear correctamente la pelota de revés que entre dentro de la pista.	JUEGO	

Nº SESIÓN: 21

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:										
	IS.COM	/	GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 2º Nº SI						Nº SESIÓN: 22				
CONTEN	IDOS DE T	ENIS PA	⊥ NRA TRABAJAR: servicio μ	oor arriba					<u> </u>				
		RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: (destrezas bási	cas c	on la ra	qı	ueta y la	pelota ada	aptadas al			
	or arriba	1											
	SESIÓN	DARTE	DESARROLLO DI	E LA SESIÓN					GRÁFICO	S			
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA 1: se han de realizar diferei	ntes eiercicios de	e coor	dinación							
PARTE	INICIAL		pelota de tenis. Por ejemplo: la						BAS	TA			
20'	40'	cogerla	con la izquierda; lanzarla, realiz	zar una vuelta y c	ogerla								
			o <mark>2:</mark> se ha de recordar la técnica zar servicios junto a la vaya o p				апс						
			he la pelota, lo más alto posible			alullillo	0-0		15	4			
		Ejercicio	o 3: guerra de los mundos sa	cando por arriba	. Se fe		0 _ 0			<u>5</u>			
			con el mismo número de jugad do de la red. Posteriormente,				3						
			Cuando el entrenador de la vo							•			
		equipo	ha de lanzar las pelotas, de i	una en una, al c	otro la	do de la							
			sí, cada equipo ha de ir lanza										
			en su parte de pista hasta que o que tenga menos pelotas en		ja basi	a. Gana							
-			DE TENIS										
			o 1: se ha de recordar la técnica				шуш						
15'	30'		coloquen la cabeza de la				- סאו			<u> </u>			
			ormente, se coloca a los alumno o para que realicen servicios p				. 0 _ 0						
			de la pista realizando el movir				1		<u> </u>	7			
		posible.							1				
			o <mark>2:</mark> se forman 2 equipos de j no en un lado de la pista. Cada										
			de manera ordenada servicios				пСп						
		la pelot	a en el cuadro de servicio, el j	jugador del equip	o que	lo haya	RC_						
			lo obtiene 1 punto y ha de de s que lleve su equipo. Al final, e				0 _ 0		1				
		puntos		ei piiinei equipo (que co	iisiya iu	2	3	<u> </u>				
		Ejercicio	o 3: igual que el ejercicio 2, per										
4.51	001		es han de intentar jugar el punt	o. El jugador que	gane	el punto			,				
15'	30'		ımar 1 punto para su equipo. <mark>o 4:</mark> se forman 2 filas de jugado	ores v en el otro la	ado de	la pista	шуш		Δ_{j}	$\sqrt{\lambda}$			
		se colo	can conos por el suelo. El pro	ofesor debe lanz	ar 2 p	elotas a	RO_			- 			
			gador de la fila para que intente				0_0		74	△☆			
			a o de revés; posteriormente, el cubo de pelotas, gana el				3						
		tocado.		oquipo quo illa		,							
	FINAL	JUEGO		- de imagelesso									
10'	20'		vidas: se forman 2 o 3 equipo a línea de fondo. A cada equipo				JUE						
		ha de	lanzar una pelota a cac	da equipo y d	cada	jugador,	GO		<u> </u>				
		alternat	ivamente, tiene que golpear coi	mo diga el profes	or (de	derecha				e l			
			vés). Cada vez que un jugador dé su equipo, pierde una vida.										
			iando se le acabe el cubo de ne			.gu 11103				,			

TIEMPO TOTAL 60' 120'

11^a semana

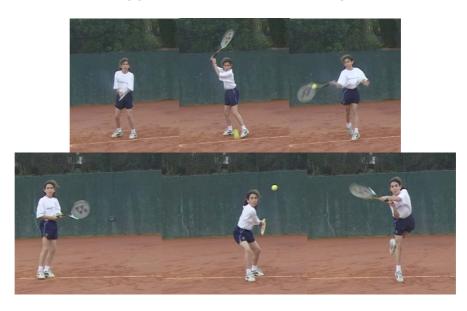
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «ACCIÓN GLOBAL».

Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.
- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento, la precisión de los golpes y la posición base en la pista.

GOLPE DE DERECHA Y DE REVÉS



PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN DE DOBLES QUE SE REALIZARÁ LA ÚLTIMA SEMANA DEL TRIMESTRE.

Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas del reloj.
- El servicio puede entrar en los dos cuadros de servicio.
- Se permite jugar con dos botes.

EDUCA	
TENNIS.COM	

ENTRENADOR:

GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 2° N° SEMANA: 11ª N° SESIÓN: 23

FECHA:

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «acción global»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: preparación de la competición de dobles que se realizará la última semana del trimestre

ia uitiiia s	semana de	el trimestre	
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA TORNEO DE DOBLES Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar el torneo de dobles que durará estas dos últimas semanas. Así, esta competición durante estas dos semanas se ha de realizar después de la parte principal. Se realizan tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase. Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas. Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.	2 a 1 1
PARTE PI	RINCIPAL 30'	PARTE DE TENIS Ejercicio 1: se colocan los jugadores en 3 filas y cada fila ha de tener	
13	30	una única raqueta. Los jugadores deben golpear alternativamente de derecha y de revés la primera vuelta y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya realizado los 2 golpes, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se ha de colocar al final de la misma.	
		Ejercicio 2: rueda de <i>drive</i> y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero se ha de modificar el recorrido realizando la rueda primero de revés y después de <i>drive</i> . Ahora sólo participan 2 jugadores y el tercero se debe colocar detrás del profesor	E J E R C J C J C J C J C J C J C J C J C J C
15'	30'	recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor debe lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se le acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C
PARTE		JUEGO	
10'	20'	La raqueta loca: se forman 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se coloca en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila una vez de derecha y una vez de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta o se equivoque de golpeo, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 5 negativos pierde.	John Go
TIEMPO			
60'	120'		

12^a semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «acción global y DESPLAZAMIENTOS»

Concepto: golpes de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de derecha.
- Empuñadura (derecha): este de derecha
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.
- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Desplazamiento: vertical y horizontal.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés con desplazamiento atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento, a la precisión de los golpes y a la posición base en la pista.

COMPETICIÓN ADAPTADA DE DOBLES

Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas de reloj.
- El servicio puede entrar en los dos cuadros del servicio.
- Se permite jugar con dos botes.

EDUC	A		ENTRENADOR:							FECHA:							
	IS.CON	/	GRUP	D: 7 AÑOS		TRIM	ESTRE:	2°	Nº SE	MΑ	NA: 12ª	Nº SESIÓ	N: 24				
		TENIS	PARA	TRABAJAF	R: golp	e de	derech	па у	golpe	de	e revés,	«acción	global	у			
desplazamientos» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de o									a de do	ble	es						
TIEMPO	SESIÓN			DESARRO	LLO DE	E LA S	ESIÓN					GRÁFICO	S				
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORD	INATIVA se lleva a c	abo la n	arte co	ordinativa	a. sino	que se								
PARTE 20'	INICIAL 40'		a continu	ar los torneos									2				
20	40	Se han	de realiz	ar tantos torno umnos de la c	puedan	E			a 1								
		Primero	se les	explica el reg le jugar a 7 pu	lamento	(véase	la hoja	anteri	or). Los	ERC - C							
		Mientra	s 2 pareja	as juegan, la t os y a coment	ercera pa		de desc	ansar y	y ayudar	0	•		•				
		Cada ve	ez que se	e acabe un tor			iciar otro	cambia	ando las				•				
		parejas	•									•					
PARTE P	RINCIPAL		DE TEN							E							
15'	30'	otro lad	o de la p	rman 2 filas de pista, ha de la	inzar co	n la ma	ıno, en e	el order	n que él	R		<u> </u>					
		de dere	cha o de	ar, 3 pelotas a revés previo	desplaza	amiento	y retorn	o a la	posición	0	Y		-				
				ores se han d elotas lanzad							4						
				idas, se han d que el ejercici					narca un	E				_			
		desplaz	amiento	obligatorio ve e v después	rtical u	horizon	tal desde	e el cu	ıal debe	E	<u> </u>						
		volver a	realizar	un segundo go parejas, se co	lpe.		•		•	C							
		por deti	rás de la	línea de fond ir el nombre d	lo. El pre	ofesor,	colocado	al lad	o de un	2		7					
45'	201	una pel	ota para	que la juegu dar a los ju	e con s	u pareja	a que és	stá dela	ante. Es			PEDRO					
15'	30'	deben v	olver a la	posición inici I que el ejerc	al.	·	-		•	J							
		entrena	dor diga	un nombre y	el juga	dor jue	gue 1 pi	unto co	ontra su	C I							
		a doble	s. El ent	adores restant renador debe	ir modi	ficando	cada ve	ez el p	unto de	3		······································	-				
		gana el		ınto de dobles	s. Ei prin	ner trio	que llegi	ue a 10	puntos								
PARTE 10'	FINAL 20'	JUEGO El deso		forman 2 equ	inos de i	ugadore	es v se co	oloca c	ada uno								
10	20	en un la	ado de la	pista. Cada ju r lanzando, al	igador d	e cada	equipo ti	ene 5 v	vidas. El					1			
		de los	jugadore	es de cada e er, han de volv	equipo, e	el cual	debe in	ntentar	jugarla.								
		falle la	pelota lar	izada por el p ierde una vid	rofesor o	la falle	durante	el pelo	oteo con	G							
		pasa a	jugar cor	n la mano (rec s 2 vidas rest	ogiendo	y lanza	ando), y e	en el m	nomento					j			
		con un	pie toca	ando la línea	de dob	les (lug	gar al qu	ue Ilan	naremos			70114.55					
TIEMPO	TOTAL	cualquie	er pelota	e el desguace que esté en ju	ego.				·			ZONA DE DESGUAC	E				
60'	120'			erda será el lo tanto, no pu				ugador	es en el								

ETAPA 7 AÑOS

TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

«3^{er} TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

• Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.

- Objetivos técnicos

Practicar el golpe de derecha con desplazamiento.

- Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol*).
- Desplazamiento hacia delante, lateral y en diagonal.

Practicar el golpe de revés con desplazamiento.

- Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).
- Desplazamiento hacia delante, lateral y en diagonal.

Practicar el servicio por arriba (integrado en el entrenamiento de los demás golpes). Practicar la **trayectoria parabólica***.

Practicar el control de la fuerza del golpe*.

- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propios del tenis.

• Para entrenar de la 5^a a la 8^a semana.

- Objetivos técnicos

Practicar los movimientos básicos del servicio por arriba.

Aprender y desarrollar los movimientos básicos de la volea.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés con desplazamiento (integrados en el entrenamiento de los demás golpes).

Practicar la colocación en la pista, la «zona prohibida» y los desplazamientos.

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

• Para entrenar de la 9^a a la 12^a semana.

- Objetivos técnicos

PASO DE LA PISTA DE MINITENIS A LA PISTA REGLAMENTARIA (JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN*).

Practicar el servicio por arriba.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés.

 Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

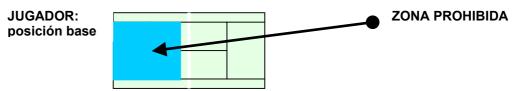
- Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.

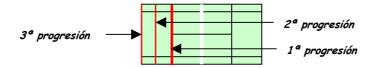
Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

- Competición de individual como actividad de final de curso.

- * Movimiento en caracol: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular.
- * Trayectoria parabólica: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.
- * Control de la fuerza del golpe: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.
- * Zona prohibida: este concepto hace referencia a la zona de la pista a la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



* **Progresión:** el concepto de «progresión» hace referencia a las tres zonas de aprendizaje de la pista. A medida que el alumno vaya asumiendo los diferentes contenidos desde la primera de ellas, irá aumentando la distancia de juego hacia la segunda, y así hasta que llegue a jugar desde el fondo de la pista.



1^a semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «Juego desde la segunda progresión».

Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

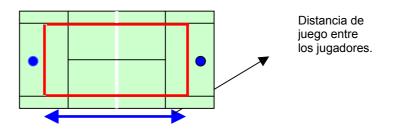
- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de derecha y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.

DERECHA CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"



Nota: a lo largo de este tercer trimestre los jugadores pasarán a jugar desde la segunda progresión, tomando como referencia de fondo una línea que marcaremos entre la línea de servicio y la línea de fondo de la pista reglamentaria. Se seguirá jugando con una pelota blanda y dejando que la pelota dé uno o dos botes antes de ser golpeada.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

Concepto:

Coordinación óculo-manual: desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

Orientación espacial: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios y juegos generales.

EDUC			ENTRENADOR:		FECH	IA:				
TENNI	S.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE	: 3°	N° SEM	٩N	A: 1 ^a Nº SE	SIÓN: 25	
CONTENII	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de	derecha, «jued	go des	de la seg	un	da progresió	n»	
CONTENI	DOS COO	RDINA	TIVOS PARA TRABAJAR	R: coordinació	n ócu	lo-manua	al	(trayectoria	parabólica)	У
	n espacial							` ,	•	•
TIEMPO			DESARROLLO D	E LA SESIÓN				GRÁF	icos	
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA					0101	1000	
1 HORA	2 HORAS		1: por parejas, se ha de colo	car un jugador de	lante de	el otro y				
PARTE	INICIAL		pelota cada uno. Deben reali						7 m	
20'	40'		que la recepción no dé más							
			n irán aumentando la distancia							
			de dificultar el ejercicio no con un cono cada uno o con l		nıngu	n bote,			(. A. (. A	
			2: igual que el ejercicio 1, p		gadores	deben 2				
			ada uno su pelota verticalmer						7. 7.	
		buscar	la pelota de su compañero si	n que ésta dé m	ás de u	ın bote.				
			ez que lo consigan irán aume					,		
			ormente, se les puede dificulta			que dé				ı
			oote, jugando con un cono cad o 3: por parejas, un jugador se			con un			¥ Y	
			su compañero, sobre la línea					9		
		raqueta	. Este último debe realizar	servicios por a	bajo ha	acia su 🔓				
			ero, el cual debe cazarla con							
			colocar sobre la línea de se							1
			e, sobre la línea de fondo (aqu osteriormente, los jugadores d							
			3 4: igual que el ejercicio							
			de 4 jugadores. Un jugador							
			con la raqueta y una pelota							
			en la otra pista: uno ante la						· · · ·	
			y el tercero en la línea de , sacando por abajo, debe inte					<i>N</i> .		
			a sin que dé más de un bote.							
		debe ir	con el jugador que está sacar	ido y han de reali	izar un	servicio				
			o, y así hasta que los 3 jugado	res hayan cogido	la pelo	ta.				
PARTE P	RINCIPAL		DE TENIS	r doodo un lod	م مام ام	n piete E				
15'	30'		o 1: el profesor debe lanza vamente, una pelota a cada i				1			=
			la otra pista, y éstos deben go							
		pasar d	e los límites de la segunda pro	gresión. Tras gol	pear 2	pelotas, 占				
			nos deben colocarse al final d			1		77		
			2: igual que el ejercicio 1, pe				K			
			a todas las pelotas que caig a progresión. La primera fila							
			stas 2 líneas gana y no tendrá							
		del ejero		1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1		RC	(• •		
			3: igual que el ejercicio 1, p							
			uipo y el alumno, tras golp	ear, se la deb	e pasa	r a su				_
		compañ Un juga	ero. Idor del equipo se ha de colo	ocar iunto al profe	esor v	cuando				_
			cogido 15 pelotas, ha de cam							
15'	30'		es que estaban golpeando.			E R				
			4: se ha de realizar un pe					<u></u>		
			El profesor debe poner la po					•		
			a la red, pudiendo participar e voleas hacia un lado y otr							
			i entran a jugar al fallo de un ju		juguuoi	ics que				
PARTE	FINAL	JUEGO		J						
10'	20'		peonato del universo de do							
			es y se le ha de decir a cada e				Г			
			ipos deben enfrentarse entre							
			jugar 1 punto y el que pierda s rá esperando en el poste. Ca							
			igue jugando. El primer equi					•		
		proclam	a Campeón del universo. El e	ntrenador se ha d	le coloc	ar en la				
		red para	a ayudar a los jugadores en el	peloteo. El juego	siempi	re lo ha	-			
			ar el profesor pasando la pelo	ota a uno de los	jugado	res que				
		acaba d	e entrar.				1			

TIEMPO TOTAL 60' 120'

2ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «DESPLAZAMIENTOS DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN»

Concepto: golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Desplazamientos: diagonal hacia delante y lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de derecha con desplazamiento y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha.
- Saltos + golpe de derecha.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

ENTRENADOR: FECHA: EDUCA TENNIS.COM TRIMESTRE: 3° Nº SEMANA: 2ª **GRUPO: 7 AÑOS** Nº SESIÓN: 26 CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «desplazamientos desde la segunda progresión» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA AHORA, DE 1 HORA 2 HORAS Ejercicio 1: se debe marcar un circuito con aros para que los alumnos **ESPALDAS PARTE INICIA** lo pasen realizando diferentes desplazamientos: de lado, de espaldas, saltando de aro a aro, con un solo pie, en zig-zag... Posteriormente. 20' 40' se puede ir variando también la forma del circuito. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se ha de marcar un recorrido y un desplazamiento específico y se debe cronometrar para ver quién lo realiza más rápido. Ejercicio 3: juego del golpe a una sola pierna. Los alumnos deben ir pasando por un aro y han de intentar golpear el máximo número de pelotas, lanzadas por el profesor, apoyando una sola pierna. Gana el 1. 2.. alumno que realice más golpes sin poner el otro pie en el suelo. **PARTE PRINCIPAL PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, 15' 30 alternativamente, una pelota larga y una pelota corta a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de derecha previo desplazamiento, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila. Ejercicio 2: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota lateral a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de derecha previo desplazamiento y han de volver a la posición de inicio, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Los jugadores se deben colocar al final de la pista cuando fallen y entonces ha de entrar otro jugador a realizar el ejercicio. Ejercicio 3: se deben formar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las 15' 30' golpee de derecha previo desplazamiento. Siempre han de volver a la posición de inicio antes de volver a golpear. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones. Eiercicio 4: por pareias. los alumnos deben intentar realizar el máximo número de golpes de derecha jugando sólo en la mitad de la pista. Cada pareja tiene 3 pelotas para realizar el ejercicio y cuando las falla entra la pareja que se espera. **JUEGO PARTE FINA** EL 3 El pañuelo: se deben colocar 2 equipos con el mismo número de 20 jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores hava. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a un jugador, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos. **TIEMPO TOTAL** 120 60'

3ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «Juego desde la segunda progresión».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

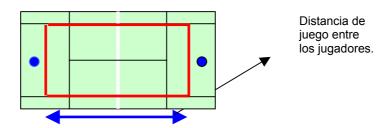
- Empuñadura: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de revés y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista

GOLPE DE REVÉS



Nota: a lo largo de este tercer trimestre los jugadores pasarán a jugar desde la segunda progresión, tomando como referencia de fondo una línea que marcaremos entre la línea de servicio y la línea de fondo de la pista reglamentaria. Se seguirá jugando con una pelota blanda y dejando que la pelota dé uno o dos botes antes de ser golpeada.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:								
TENNI	S.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	3°	Nº SEI	MΑ	NA: 3° N° SESIÓN: 27			
CONTENII	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de r	evés, «juego d	desc	de la segu	ın	da progresión»			
golpe de r	CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés TIEMPO SESIÓN DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS										
SESIÓN	SESION	DADTE	DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS			
1 HORA	2 HORAS		COORDINATIVA 1: guerra de los mundos	de revés desde	e la	segunda					
PARTE	INICIAL	progres	ión. Se deben formar 2 equipo	s y cada uno h	a de	tener 15	E	BASTA			
20'	40'	pelotas sacar pe lado de en su pe cuando Ejercición se debe sus con lanzada golpead equipo ejercición	lotas en su poder. Cuando el profesor diga ya, los alumnos deben car por debajo de revés desde la segunda progresión hacia el otro do de la pista, y así sucesivamente con todas las pelotas que caigan su pista, hasta que el profesor diga basta. Gana el equipo que ando el profesor diga "basta" tenga menos pelotas en su pista. ercicio 2: se deben formar 2 equipos. Un miembro de cada equipo debe colocar en un lado de la pista y debe golpear de revés (hacia s compañeros que estarán en el otro lado de la pista), las pelotas pizadas por el entrenador. Éstos deben intentar coger las pelotas lipeadas por su compañero sin que boten en el suelo. El primer uipo que coja 5 pelotas gana un punto. Se debe continuar así el ercicio hasta que todos los componentes de un equipo pasen por el								
DADTE D	DINCIDAL	consegu	golpear. Al final gana el ecuido. DE TENIS	quipo que mas	pur	ntos haya					
PARTE P			1: el profesor debe lanzar	desde un lado	de	la pista.	E				
15'	30'	alternati hay en pasar de los alum Ejercición voz alta segunda entre es del ejercición por equ	ivamente, una pelota a cada ur la otra pista, y éstos deben gol e los límites de la segunda prognos se deben colocar al final de 2: igual que el ejercicio 1, pero a todas las pelotas que caigar a progresión. La primera fila que stas 2 líneas gana, y no tendrá e	na de las filas de lpearla de revés presión. Tras golpe su fila. o los alumnos de n entre la línea ue consiga realique recoger las o ahora sólo habi	e alu inter bear de de zar pelot	mnos que ntando no 2 pelotas, contar en primera y 10 golpes tas al final na raqueta	ERCICIO 1 EJERCICIO 3				
15'	30'	recogido jugadoro Ejercicio poner la participa	dor del equipo se debe colocar jo 15 pelotas ha de cambiar es que estaban golpeando. 4: peloteo de revés en forma a pelota en juego, se ha de sitar en el peloteo de los jugado etro de la red. Los jugadores que agador.	su posición col a de dobles. El tuar pegado a la res mediante vo	profe a rec	esor debe d y puede hacia un	EJERC-C-O 4				
PARTE		JUEGO									
10'	20'	colocar tiene 5 pelota a intentar Cuando durante que pier y en el r cerca d llamarer con su r El equip	guace: se deben formar 2 equiporada uno en un lado de la pista vidas. El profesor ha de ir lara cada uno de los jugadores o jugarla. Después de jugar, hara un jugador falle la pelota lanz el peloteo con el compañero, perda 3 vidas, pasa a jugar con la momento en que pierda las 2 vida momento en que pierda las 2 vida red con un pie tocando la mos desguace). Desde el desgraqueta cualquier pelota que estro que pierda será el que tengo ce y, por lo tanto, no pueda conti	. Cada jugador d nzando, alternati de cada equipo, n de volver al fi zada por el profi ierde una vida. E mano (recogiend das restantes, se línea de dobles juace se puede é en juego. a a todos sus ju	le ca ivam el c nal c esor En el lo y l ha c (lug salv	da equipo ente, una cual debe de su fila. o la falle momento anzando), de colocar gar al que ar si toca	JUEGO	ZONA DE DESGUACE			
TIEMPO	TOTAL										

60'

120'

4ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «desplazamientos desde la segunda PROGRESIÓN».

Concepto: golpe dinámico de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Desplazamientos: diagonal hacia delante y lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de revés con desplazamiento y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de revés.
- Saltos + golpe de revés.
- Desplazamientos + saltos + golpe de revés.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

ENTRENADOR: FECHA: EDUCA TENNIS.COM **GRUPO: 7 AÑOS** TRIMESTRE: 3° Nº SEMANA: 4a Nº SESIÓN: 28 CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «desplazamientos desde la segunda progresión» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA 1 HORA 2 HORAS Ejercicio 1: juego de 2 y no de 3. Todos los alumnos se deben colocar **PARTE INICIAL** por parejas, menos uno que los deberá atrapar. Cuando atrape a una 20' 40' pareja, el jugador de la pareja que no haya sido tocado pasará a parar y el que haya sido tocado formará pareja con el jugador que paraba, y así sucesivamente. Ejercicio 2: se deben realizar diferentes ejercicios de empuje y lucha, en los que se debe trabajar el equilibrio de manera específica. Por ejemplo, cogidos de las 2 manos y situados uno delante del otro, deben estirar hacia atrás desplazando al compañero, también pueden hacer lo mismo hacia delante cogidos por los hombros, pueden hacer también la guerra de gallos (de cuclillas, el primero que toca el suelo con la mano o con las rodillas pierde), de gitanos (sin mover los pies y cogidos de una mano), de lagartijas (sobre el suelo y apoyados de pies y manos, el primero que cae pierde)... Eiercicio 3: juego del golpe a una sola pierna por equipos. Se deben formar 2 equipos. Cada jugador de un equipo, a la vez, debe ir pasando por un aro para intentar golpear el máximo número de pelotas lanzadas por el profesor, apoyando una sola pierna. Cada vez gana el alumno que aguante más rato y, por lo tanto, que realice más golpes sin poner el otro pie en el suelo, y así sucesivamente pasarán por el aro todos los alumnos. Al final, gana el equipo en el que más elevado sea el número de alumnos que hayan aguantado más rato golpeando a una sola pierna. **PARTE PRINCIPAL** PARTE DE TENIS Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, 15' 30 alternativamente, una pelota larga y una pelota corta, a cada una de las filas de alumnos que hay en el otro lado de la pista, y éstos las deben golpear de revés previo desplazamiento, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila. Ejercicio 2: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista. alternativamente, una pelota lateral a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de revés previo desplazamiento y vuelta a la posición de inicio, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Los jugadores se deben colocar al final de la pista cuando fallen, y entonces ha de entrar otro jugador a realizar el ejercicio. Ejercicio 3: se han de formar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las 15' 30' golpee de derecha previo desplazamiento. Siempre deben volver a la posición de inicio antes de volver a golpear. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones. Ejercicio 4: por parejas, los alumnos deben intentar realizar el máximo número de golpes de revés, jugando sólo en la mitad de la pista. Cada pareja ha de tener 3 pelotas para realizar el ejercicio y, cuando las falle, entra la pareja que se espera. **PARTE FINAL** La raqueta loca: se deben formar 2 filas de jugadores en un lado de 10' 20' la pista y el entrenador se ha de colocar en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de manera alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila, una vez de derecha v otra de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta, se equivoque de golpeo o falle, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga **TIEMPO TOTAL** 10 negativos pierde. 60' 120'

5ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba, «Juego desde la segunda progresión».

Concepto: golpe de iniciación al juego.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: parabólico.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje de cada jugador.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia la pista contraria.
- A partir de esta sesión, y hasta finalizar el curso, cada semana se dedicará una parte de la clase a realizar servicios por arriba.

SERVICIO POR ARRIBA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba.

Concepto: manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

Acción de aprendizaje: lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

Nota: como el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y al golpeo de la pelota, trabajaremos de forma conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador, iremos alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDU (DUCA ENTRENADOR: FECHA:					HA:	\ :			
TENN	NIS.CO		GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:				ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 29	
			RA TRABAJAR: servicio p							
	DOS COO por arriba		IVOS PARA TRABAJAR: d	estrezas bası	cas c	on la pe	elc	ota y la ra	aqueta adaptadas	aı
) SESIÓN		DECARROLLORE	LA SESIÓN					CDÁTICOS	
SESIÓN	SESIÓN	DADTE	DESARROLLO DE	LA SESION			П		GRÁFICOS	
1 HORA	2 HORAS		1: jugando solo y con empuñac	lura este de der	echa	se debe				
	INICIAL		epetidas veces la pelota contra							
20'	40'	las cuerda								
			2: el jugador se debe poner del							
			alizar el movimiento completo d ueta intercepten la pelota entre e			cuerdas				1
			3: desde tres cuartos de pista			este de	JE		7	
		derecha,	se debe realizar el movimiento o				R C _			
			en el punto de impacto.				0 _ 0			
		Ejercicio	4: es importante que los juga n diagonal hacia el cuadro de s	dores emplecer	n a ori	entar el	5			1
		de este	momento, por eso empezar	envicio correspoi emos a trabaia	ar la	correcta				
		orientació	on de los pies. Así, practicarán r	epetidas veces l	a eleva	ación de				
			en el servicio.							
			5: desde la segunda progresió s intentando que entren dentro o							
			A partir de esta semana en tod							
			I final de la parte coordinativa.	40 140 000101100	00 1141	rajara or				
PA	RTE	PARTE D					E			
	ICIPAL		1: se deben realizar servicio				JEO		N	}
15'	30'		_l ue introduce la pelota desde e cono, el que introduce la pelota				K C _			
			tercer cono y se debe seguir				0 - 0			
		hasta co	meter un fallo. Cuando se fal				1		442	1
		posición i		aruna daha an	.nozor	nor loo				J
			2: la vuelta al mundo. Medio os y el otro medio grupo por				F			
			por los conos más cercanos a				JEO		Δ , .	}
			pasar al siguiente cono más ale				-07			ķ
			cono inicial. Una vez que se os se debe pasar a la fila de los				0_0			<u>, </u>
			3: tres jugadores se han de col				2			┍
			eno de pelotas y otros 3 en e							1
			cubo han de realizar, de uno en						•	_
15'	30'		upo se han de colocar 2 jugado el caso de introducirla dentro				EJE			\downarrow
			an de ir alternando su posición				R C			
		los jugado	ores deben recoger las pelotas				-0-	▼		
		función.	At minde de comisio. Co bon de	former O files d			3			4
			4: rueda de servicio. Se han de o de la pista. El profesor, situa							J
			a pelota al jugador de la prir				EJE			
			or arriba hacia el compañero de				R C _			1
			continuidad al peloteo. En caso el profesor debe lanzar otra pe				0_0			
			ado el peloteo, o un jugador fal				4			▮
			I jugador que ha realizado ϵ							
			debe realizar la misma acción							J
			cesiva. Para animar el ejercio ás puntos.	cio, se puede d	contar	qué fila				
PARTI	E FINAL	JUEGO	as puntos.							
10'	20'	Las 10 v	idas con servicio por arriba:							
			ores y se han de colocar en fila							
			e le dan 10 vidas. El profesor							1
			una pelota a cada equipo y a c ador tiene que realizar un servic				J			1
		un golpe	como diga el profesor (de dere	cha o de revés).	Cada	vez que	E G C	77		
		un jugado	or realice mal el servicio o lan	ce la pelota fue	ra de	la pista,		47		
			na vida. Gana el equipo que to cubo de pelotas al profesor.	enga más vidas	cuano	to se le		47K		1
TIFMP	O TOTAL	acabe el (cubo de pelotas al profesor.					1		1
60'	120'	-								

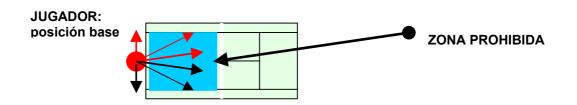
6^a semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en la pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

Concepto: posición básica en la pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que debemos volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego en la que puede botar la pelota y a la que sólo debemos entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender:

- Posición base: centrada en la pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: diagonal hacia delante y lateral.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que trabajemos de forma encadenada el servicio, el golpe de derecha y de revés con desplazamiento incidiendo en la posición base y la zona prohibida.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con golpes de derecha y de revés (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha o de revés.
- Saltos + golpe de derecha o de revés.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha o de revés.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA			ENTRENADOR:	FECH	A:					
TENNIS.COM		/1	GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 3° N° SEMA		NA: 6ª	Nº SESIÓN	1 : 30			
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR: colocación	n en la pista, 🤇	«ZONA	PROH	IB	IDA» y d	esplazamie	ntos
CONTENI y equilibr		RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: CO	ONTENIDOS (COORE	INATIV	/ O:	S: despl	azamientos	, saltos
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS	3	
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	Ejercicio en el qu siempre lanzada	coordinativa 1: con el material que se tenge e haya saltos, diferentes despla: debe realizar un golpe de dri por el profesor. mplo: se deben colocar conos	zamientos Al f ve o de revés	final, el de una	ugador pelota	EJERCICIO			
		espacio pelotas después lateral o	entre cada una de ellas; segui en línea y se ha de dejar ur s, se debe hacer coincidir la pos de la pista y, al final, se han d los lateralmente. Así, cada juga	damente, se de n espacio ampl sición del mater le colocar 6 arc	eben co lio entre ial con os en e	locar 7 e ellas; la línea el suelo	1 E	•	······································	∆∆●
		saltando entre la saltando derecha Ejercicio	os lateralmente. Así, cada juga o, poniendo un pie entre cono y os pelotas, caminando sobre la o con los pies juntos entre los ar o de revés una pelota enviada p o 2: desde la segunda progresió os intentando que entren dentro	cono, de espalo a línea sin dej cos y, al final, de por el entrenado on, se deben re	das, en jar de ebe golp or. alizar so	zig-zag pisarla, pear de ervicios	JERC I C I O 2		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	

		2					
PARTE PRINCIPAL							
4 = 1	001	Eje					
15'	30'	siti					
		orc					

30'

15'

parte coordinativa siempre realizaremos ejercicios de servicio. PARTE DE TENIS

de servicio.

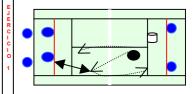
Ejercicio 1: se deben colocar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador para provocar un pequeño desplazamiento con el fin de obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, deben cambiar sus posiciones.

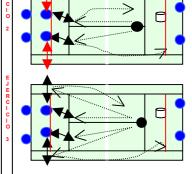
Como comentamos en la sesión anterior, cada semana al final de la

Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les debe marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical, horizontal o diagonal. Posteriormente, se les han de lanzar las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera.

siguiendo el orden que se quiera.

Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le ha de marcar un desplazamiento obligatorio vertical, horizontal o diagonal desde el cual debe realizar un golpe para, después, volver a su posición base, desde la que ha de realizar un segundo golpe.



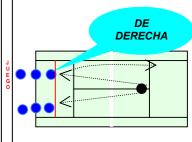


PARTE	FINAL
10'	20'

JUEGO

La calculadora: se han de formar 2 equipos y se deben colocar en 2 filas en un lado de la pista. A cada jugador se le ha de lanzar una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila.

El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana.



TIEMPO	TOTAL
60'	120'

7ª- 8ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: volea de derecha y de revés.

Concepto: golpe de derecha o de revés sin previo bote con impacto de la pelota descendente.

Atender:

- Empuñadura de derecha: este de derecha.
- Empuñadura de revés a dos manos: falsa de revés.
- Preparación del golpe: recortada, alta y delante del cuerpo.
- Impacto: trayectoria del golpe descendente.

Acción de aprendizaje:

- Ejercicios donde se practique la volea.
- Juegos en los cuales el jugador se situé en la red e intente interceptar la pelota con la raqueta.

POSICIÓN BÁSICA DE LA VOLEA DE DERECHA POSICIÓN BÁSICA DE VOLEA DE LA REVÉS





GOLPEO HACIA ARRIBA



GOLPEO DE VOLEA A VOLEA ENTRE COMPAÑEROS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas a la volea.

Concepto: manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

Acción de aprendizaje: lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación del golpe de volea.

EDUC	Α		ENTRENADOR:			HA:		
TENN	IS.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	: 3°	N° SEM	ANA: 7ª	Nº SESIÓN: 31
CONTEN	DOS DE TI	ENIS PA	ARA TRABAJAR: volea d	e derecha				
CONTENI volea	DOS COOI	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR	destrezas básic	cas co	n la pelo	ta y la ra	queta adaptadas a l
	SESIÓN		DESARROLLO		GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA					
	INICIAL		o 1: cada alumno con una pe o número de golpeos seguio				V.	
20'	40'	pelota e Ejercicio la pista Ejercicio distanci golpes s Ejercicio tercero, la raqui compar Ejercicio colocar realizan en la re Ejercicio	en el suelo. 2: igual que el ejercicio 1, p de tenis. 3: se deben colocar 2 alun ia de 2 metros, y deben inter sin que la pelota bote en el su colocado en medio de los do eta. Cuando lo consigue, d fero. 5: igual que el ejercicio 4, separados uno en cada pi ndo servicios por abajo. Un ju d e intentar interceptar los se 6: desde la segunda progr tos intentando que entren de	pero se debe realizar nnos, uno delante e latar realizar el máxi- lelo. asar una pelota con es, la debe intentar ebe cambiar su po pero ahora los alur esta y se han de p lugador se debe col rvicios. esión, se deben re	del otro del otro mo nú n la ma interce osición nnos s pasar l locar e alizar :	dedor de o, a una mero de ano y un ptar con con un e deben a pelota n medio servicios		
PARTE P	RINCIPAL	PARTE	DE TENIS					
15'	30'	una pel deben g Ejercicio y sólo raqueta Ejercicio jugador despué Ejercicio fondo y profeso el fondo jugador	o 1: el profesor debe lanzar lota a cada uno de los alum golpear estáticamente de vole o 2: igual que el ejercicio ant 2 raquetas. Tras cada golpe a su compañero para que re o 3: se deben formar 2 filas de cada fila 2 pelotas para q s deben subir a la red y realiz o 4: se deben formar 2 equi y 2 en la red) y otro de 2 (r debe poner la pelota en jue o deben realizar un pelotec es situados en la red es intercontrarios.	anos que hay en la la de derecha. erior, pero ahora ha la la co, el jugador tiene alice la misma accio. El profesor debe ue golpeen de fondar una volea de del pos, uno de 4 jugaen el fondo de la la la la de del del de dobles. La m	a pista ay 4 ju e que ón. lanzai o de di recha. idores otra p es situ isión o	y éstos gadores pasar la a cada erecha y (2 en el bista). El ados en de los 2		
PARTE 10'	FINAL 20'	dobles	peonato del universo de do y se le dice a cada equipo s deben enfrentarse entre «	que se ponga ur	nom	ore. Los		

			EJERC-C-O 4	
PARTE	FINAL	JUEGO		
10'	20'	El campeonato del universo de dobles: se deben formar equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar con su volea a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.		
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			
				68

EDUCA	ENTRENADOR:	FEC	FECHA:							
TENNIS.COM	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3°	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 32						

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: volea de derecha y de revés

CONTENI volea											
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS							
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: se deben colocar 2 alumnos, uno delante del otro, a una distancia de 2 metros, y deben intentar realizar el máximo número de golpes de volea sin que la pelota bote en el suelo. Ejercicio 2: dos alumnos situados de frente a 4 metros de distancia, deben realizar el siguiente ejercicio: uno ha de lanzar la pelota con la mano y el otro tiene que golpearla de volea de derecha hacia las manos del jugador que le ha lanzado la pelota. Ejercicio 3: el profesor debe explicar la técnica básica de la volea de revés y se debe realizar el mismo ejercicio que antes, pero de revés. Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero ahora el jugador que lanza lo debe hacer mediante un servicio por abajo (se ha de aumentar la distancia entre los jugadores). Ejercicio 5: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.	EJERCICIO 4 EJERCICIO 5								
PARTE PI	RINCIPAL	PARTE DE TENIS	E								
15'	30'	Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos deben golpear estáticamente de volea de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay 4 jugadores y sólo 2 raquetas. Tras cada golpeo, el jugador tiene que pasar la raqueta a su compañero para que realice la misma acción. Ejercicio 3: se deben formar 2 filas y el profesor ha de lanzar a cada jugador de cada fila 2 pelotas para que las golpeen de fondo de revés. Después deben subir a la red y realizar una volea de revés. Ejercicio 4: se deben formar 2 equipos, uno de 4 jugadores (2 en el fondo y 2 en la red) y otro de 2 (en el fondo de la otra pista). El profesor debe poner la pelota en juego y los 4 jugadores situados en el fondo deben realizar un peloteo de dobles. La misión de los 2 jugadores situados en la red es intentar interceptar de volea el peloteo de los contrarios.	ERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 E								
			JERCICIO 4								
PARTE 10'	FINAL 20'	JUEGO El desguace: se deben formar 2 equipos de jugadores y se han de colocar cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo tiene 5 vidas. El profesor ha de ir lanzando, alternativamente, una pelota a cada uno de los jugadores de cada equipo, el cual debe intentar jugarla. Después de jugar, han de volver al final de su fila. Cuando un jugador falle la pelota lanzada por el profesor o la falle	JUEGO								
TIEMPO	TOTAL 120'	durante el peloteo con el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta cualquier pelota que esté en juego. El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el desguace y, por lo tanto, no pueda continuar el juego.		ZONA DE DESGUACE							

9ª-10ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: técnica global de los diferentes golpes entrenados, «JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».

Concepto: técnica de los diferentes golpes trabajados durante el curso. Atender:

- Técnica del servicio por arriba.
- Técnica del golpe de derecha.
- Técnica del golpe de revés.
- Técnica de la volea de derecha y de revés.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de derecha, de revés, el servicio por arriba y la volea, atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.

CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha, de revés, al servicio por arriba y a la volea.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de diferentes ejercicios de golpeo.

Acción de aprendizaje: lanzamientos con raqueta incidiendo en la coordinación de los diferentes golpes citados anteriormente.

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECHA:						
TENN	IS.COM	1	GRUPO: 7 AÑOS		TRIMESTRE:	3°	N° SEM	ΙA	NA: 9ª	Nº SESIO	ÓN: 33
	DOS DE TI la progresi		RA TRABAJAR: técn	ica gl	obal de los dif	erent	es golpe	S	entrena	dos, «jue	go desde
CONTENI	DOS COO	RDINAT	IVOS PARA TRABAJA			as co	n la pelo	ta	a y la rac	jueta adaj	ptadas al
golpe de d		e reves,	al servicio por arriba		_			1		ODÁTIO:	20
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	DESARROL COORDINATIVA	LO DE	LA SESION					GRÁFIC	J8
1 HORA	2 HORAS		1: se deben formar 2 ed	quipos y	y se han de colo	car en	un lado		<u>e</u>		
PARTE 20'	INICIAL 40'	equipos de cada cubo va lleno de Gana e diferento obstácu Ejercicio mediant Ejercicio deben o raqueta Ejercicio complet	sta. Los mismos equipos se han de colocar como equipo se le da un cub acío. Cuando el profesor e pelotas las ha de lanzel equipo que primero es formas y distancias de los por donde pasar ante o 2: igual que el ejercio e saques por arriba. 3: igual que el ejercio colocar cerca de la red y sin que ésta caiga al sue o 4: desde la segunda pro sintentando que entrer	indica o lleno diga y ar al g llene e lanzan as de lar cio 1, p y deber elo. rogresio	el gráfico. A uno de pelotas y al va, el grupo que tiene el cubo. Se pinientos y de recenzar o recoger pero la pelota se pero ahora los n recepcionar la cón, se deben rea	o de los otro granties tiene el cubo ueden epción, e debe recept pelota	s grupos rupo, un el cubo o vacío. marcar colocar el lanzar ores se a con la servicios	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 4			
PARTE PI	RINCIPAL 30'	Ejercicio	DE TENIS 1: el profesor debe vamente, 2 pelotas a ca					EJERC	V A		
15'	30'	hay en intentan golpear Ejercicic el cubo tienen e En el o mantena alternar deben re Ejercicic jugador o de re	la otra pista, y éstos de do no pasar de los lím 2 pelotas, los alumnos se 2: tres jugadores se har lleno de pelotas y otros el cubo han de realizar, otro grupo se han de colo er la pelota en juego. La do su posición. Cuando ecoger las pelotas y cada 3: se han de formar 2 de cada fila 2 pelotas payés y después deben su o de reyés.	eben go ites de e deber n de col 3 en e de uno ocar 2 os juga n han v n grupo filas y e ara que	olpear de derec la segunda pro colocar al final ocar en un lado l otro lado. Los en uno, un serv jugadores, que adores que reci aciado el cubo, ha de cambiar s el profesor debe golpeen de fon	ha y dogresióde su f de la p jugado icio po deben ha los jugudo la funciona de	e revés on. Tras ila. iista con ores que r arriba. intentar an de ir gadores ón. a cada derecha	CICIO 1 EJERCICIO 2 E		•	
								EJERCICIO 3			
PARTE		JUEGO		ar 2 agu	uinos v so han d	ام حمام	car on 2				
	20'	filas en pelota y El entro obtendr golpe d que los dentro d	uladora: se han de forma un lado de la pista. A , posteriormente, debe vo enador debe explicar d án una puntuación difer e revés = 2 puntos y vo alumnos elijan el golpe le la pista puntúen según nismo equipo se suman a gana.	cada ju olver al que, se rente: g lea = 3 que el su valo	ugador se le de final de la fila. egún el golpe golpe de derect 3 puntos. El jueç los quieran y qu or. Los puntos de	que r que r na = 1 go con ue si lo e cada	realicen, punto, siste en o entran jugador	JUEGO			DE DERECHA
60'	120'	I						- [

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:									
TENNIS.COM			GRUPO: 7 AÑ	ios	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	ΙΑΝ	NA: 10 ^a	Nº SESIÓ	N: 34	
	DOS DE TE a progresi		RA TRABAJA	R: técnica gl	obal de los di	ferente	es golpe	se	entrena	dos, «jueg	o desde	
CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al									tadas al			
		e revés,	al servicio po		-							
TIEMPO			DESARROLLO DE LA SESIÓN							<u>GRÁFICO</u>	S	
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA 1: juego del aso		iae En una nart	o do la	nieta eo					
PARTE			locar una hilera					E J		iso, si la		
20'	40'		a. Cada jugador					R C	acie	erto, GANO		
	.0		evés y/o por ar					C				
			ero se ha de col pelota, debe c					1	,	7		
			eros deben ir a									
		jugador	que llegue prime	ro al último piso).			_				
			nerar más motiv									
			ona para que rec 2: igual que e									
			donde se coloca				iiiitai Ci	E J				
			3: igual que e					R C				
				hacia su compañero se han de colocar en la zona nente como de recepción, de donde no se podrá				C				
			ez que su compa						$+ \triangle \triangle$			
		subir un	piso. La primera	pareja que lleg	jue al último piso	gana.						
			4: desde la se									
		de servi	os intentando qu cio	ie entren dentro	o de los limites	ue ios	cuadros					
PARTE PI	RINCIPAL		DE TENIS									
15'	30'		1: peloteo en					E J E				
15	30		n juego, se ha d eo de los jugado:					R C				
			jugadores que e					C I O				
		Ejercicio	2: rueda de se	rvicio. Se han	de formar 2 filas	de ju	gadores	1		•	7 •	
			a lado de la pist sar una pelota a									
			por arriba hacia					E				
		introduc	ir el servicio de	be de intentar	mantener el pe	loteo h	asta su	J E R		***************************************		
			ión. Cuando ha					C I				
			car al final de si ormente, el profes		•			0				
			y así de forma					2				
			ué fila realiza ma									
15'	30'		3: se deben fo 2 en la red) y									
15	30		debe poner la p					J E		***************************************		
		el fondo	deben realizar	un peloteo de	e dobles. La m	isión d	e los 2	C I				
			es situados en la ontrarios.	red es intentar	interceptar de v	olea el	peloteo	0		•		
		ue ios c	ontrarios.					3				
PARTE	FINΔI	JUEGO										
10'	20'	El pañi	uelo: se deben									
			es en cada lado							E	L 3	
			umerar como jug debe decir un n									
			riendo y han de					J				
		primero	una pelota a uno	o, que ha de inte	entar jugarla, y o	despué	s al otro	E G				
			que también de que obtenga más		arla. Al final, ga	ana el j	uego el					
		equipo (dae onteriga mas	ραιτιοδ.								
TIEMPO	120'											

11ª-12ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: juego global y competición de individual, «JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».

Concepto: técnica de los diferentes golpes trabajados con desplazamiento y colocación en pista.

Atender:

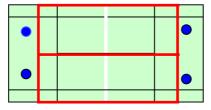
- Técnica del servicio por arriba.
- Técnica del golpe de derecha.
- Técnica del golpe de revés.
- Técnica de la volea de derecha y de revés.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.
- Posición base: centrada en la pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que se trabajen de forma global todos los golpes entrenados incidiendo en la precisión, la posición base y la zona prohibida.

COMPETICIÓN ADAPTADA DE INDIVIDUAL.

Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador debe sacar una vez (dos oportunidades) de forma alternativa, y el servicio puede ser por arriba o por abajo.
- El servicio puede entrar en el cuadro de servicio y en el pasillo de dobles.
- Sólo se jugará con un bote.
- Los partidos se deben jugar en media pista, y es válido el pasillo de dobles.



Distribución de las dos pistas durante la competición.

EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:					
TENNI	S.CON	1	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE:	3°	Nº SEN	lΑ	NA: 11 ^a Nº SESIÓN: 35			
CONTENI progresió		ENIS PA	RA TRABAJAR: juego glob	al y competio	ión de	individ	lu	al, «juego desde la segunda			
		RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: co	mpetición ad	aptada	de ind	iv	idual			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE			GRÁFICOS					
SESIÓN	SESIÓN		COORDINATIVA								
1 HORA PARTE	2 HORAS		O DE DOBLES mana no se realiza la parte coor	rdinativa sino d	ue se de	edica a					
20'	40'	organiza que dur Así, esta la parte Una am gana el Primero partidos Mientras	ar e iniciar la americana de indivar e iniciar la americana de indivar estas 2 últimas semanas da parte se ha de realizar las próprincipal. ericana consiste en un torneo de que al final más partidos haya ga se debe explicar el reglamento se han de jugar a 7 puntos. Se 4 jugadores juegan 2 partidos, descansar y ayudar a contar	vidual en media urante esta par ximas 2 semano e todos contra to anado. o (véase la hoja los jugadores q	pista pa te de la as despi odos, en anterio	eralela, clase. ués de el que er). Los speran	COMPETICIÓN				
PARTE PI	RINCIPAL		DE TENIS				F .				
15'	30'	alternaticada un deben intentan golpear Ejercicio situado orden que golpee o volver a se han pelotas recogida Ejercicio número jugando realizar Ejercicio	vamente, una pelota larga, una a de las filas de alumnos que h golpear de derecha o de redo no pasar de los límites de 2 pelotas, los alumnos se debeno 2: se deben formar 2 filas en el otro lado de la pista, de ue él quiera y sin avisar, 3 pelota de derecha o de revés previo de la posición de inicio antes de vode colocar detrás del profeso lanzadas por sus compañeros as, se debe realizar un cambio de de golpes de derecha, de revisólo en la mitad de la pista. Ca el ejercicio y cuando las falla ento 4: desde la segunda progresió os intentando que entren dentro cio.	a pelota corta y ay en la otra pis evés previo de la segunda pro colocar al final de jugadores. De lanzar con la sa cada jugado esplazamiento. Solver a golpear. Or y deben ir res. Cuando lleve e posiciones. De intentar real és o voleas (golda pareja tiene dra la pareja que on, se deben rei	y una vosta, y és esplazar ogresión de su file El entre a mano or para o Siempre Dos jugarecogien en 10 prizar el molpe sin 3 pelotas se espesalizar se	clea, a atos las miento, n. Tras a. enador, en el que las deben adores do las celotas máximo bote), as para era. ervicios	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3				
PARTE 10'	20'	la pista ha de la cada go ha de j pasárse de golpe una vez Cuando falle, su	neta loca: se deben formar 2 fila y el entrenador se ha de colocal inzar una pelota a cada fila de fo ilpeo, cada jugador debe volver ugar únicamente con una raqua la tras cada golpeo. De manera ear la pelota siguiendo el orden o de revés. un jugador pase tarde la raqua equipo ha de sumar un negativa tivos pierde.	en el otro lado prima alternativa al final de la fila ueta y los juga a obligatoria, los de la fila, una ve eta, se equivoqueta, se equivoqueta.	El entro y, despr a. Cada dores h s alumno z de der ue de go	enador ués de equipo nan de os han recha y	JUEGO				
		_					- 1				

TIEMPO TOTAL0' 120'

60'

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:			łA:						
TENNIS.COM			GRUPO: 7 AÑOS TRIMESTRE: 3° N° SE			Nº SEN	MANA: 12ª Nº SESIÓN: 36					
		ENIS PA	RA TRABAJAR: juego glol	bal y competion	ión d	e individ	dua	al, «jueg	o desde la segu	ında		
progresión» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de individual												
	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS				
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA O DE INDIVIDUAL									
	INICIAL		Esta semana no se lleva a cabo la parte coordinativa, sino que se									
20'	40'	anterior Primero número Una am gana el Mientra:	Primero se les explica el reglamento (véase la hoja de la sesión número 12). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Una americana consiste en un torneo de todos contra todos en el que gana el que al final más partidos haya ganado. Mientras 4 jugadores juegan 2 partidos, los jugadores que se esperan nan de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las									
PARTE P	RINCIPAL	PARTE	DE TENIS									
15'	30'	Ejerciciono situado a cada obligato primer (prealizara Ejerciciono pista por un post lanzar u Es importante el fondo poner la deben resituados jugadoro Cada posterio Ejercicio el fondo posterio Ejercicio el fondo poner la deben resituados jugadoros cada posterio Ejercicio el fondo posterio el fondo poner la deben resituados jugadoros cada posterios el fondo posterio el fondo primer el fondo posterio el fondo posterio el fondo posterio el fondo primer el fondo posterio el fondo post	o 1: se deben formar 2 filas en el otro lado de la pista, ha di jugador, al cual se le habrá rio vertical, horizontal o diago golpe para, después, volver a siá el segundo golpe. o 2: por parejas, se debe coloca detrás de la línea de fondo. El e, ha de decir el nombre de ur una pelota para que la juegue contante recordar a los jugadore rolver a la posición inicial. o 3: se deben formar 3 equipos de cada pista y otro de 2 situal a pelota en juego y 2 de los jugadore de la red es intentar intercepes de fondo. jugador debe jugar 3 punto de desde la segunda progresios intentando que entren dentre	e lanzar con la r marcado un conal desde dono u posición base ar cada jugador a de los jugador on su pareja que s que después , 2 de 2 jugador dos en la red. El ugadores situado . La misión de lo tar de volea el os de forma mbiar sus posicio ón, se deben re	nano 2 lesplaz de real de real de a un lac de ado al de está de cad de cad es situa profes os en c os 2 ju pelotec alterna ones. alizar s	pelotas amiento izará el e la que do de la lado de e ha de delante. la golpe ados en cor debe el fondo gadores o de los ativa y, servicios	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3		PEDRO			
10'	FINAL 20' TOTAL 120'	dobles Los equi jugarán estará e seguirá Camped ayudar	peonato del universo de doble y se le ha de decir a cada equ lipos deben enfrentarse entre e 1 punto y el que pierda se cal esperando en el poste. Cada ve jugando. El primer equipo que l ón del universo. El entrenador s a los jugadores en el peloteo. E sor pasando la pelota a uno d	lipo que se pone ellos de manera mbiará por otro ez que un equipo legue a 10 punto e ha de colocar I juego siempre	ga un i que 2 equipo gane os se p en la r lo ha d	nombre. equipos que se 1 punto roclama red para e iniciar	JUEGO			•		